

Reflexologia Energética

**IMPrensa Braille**

**ADEVI PAR**

Rua: Eurico Zytkevitz, 09 - Sítio Cercado

Curitiba - PR - BRASIL

Fone: (0xx41) 349-3645

Fone/Fax: (0xx41) 349-1101

CEP: 81.900-180

e-mail: adevi par@softone.com.br

Volume Único

Reflexologia Energética - Massagem para os Pés

Índice

Breve Resenha Histórica

Por que os Pés?

Anatomia e Movimento dos Pés

O que é Reflexologia?

O que a Reflexologia não é

Benefícios da Reflexologia Energética

Redução da Tensão e Relaxamento

Estresse - O inimigo oculto

Melhoria da circulação

Limpeza de toxinas

Equilíbrio do organismo

Revitalização de energias

Prevenção da saúde

Criatividade e Produtividade

Bem-estar

Recompensa do Praticante

Princípios da Reflexologia Energética

Pés: Espelho do Corpo

Energia e saúde

Dez Zonas de Energias

Mapeamento dos pés

As linhas básicas

Região Acima da linha dos ombros

Região entre as linhas dos ombros e Diafragma

Lateral interna do pé

Lateral externa do pé

Região do tornozelo

Técnicas de Reflexologia

Técnicas de Relaxamento

Técnicas Básicas de Reflexologia

Técnicas de Aplicação geral

Sessão de Reflexologia

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

Indicações gerais  
Sequência da sessão  
Aplicações gerais  
Mapas das áreas Reflexas dos pés  
Cuidados Necessários na Aplicação da Reflexologia Energética  
Cuidados básicos  
Contra-indicações  
Técnicas e serviços para Profissionais  
Técnicas energéticas  
Aumentando a Energia Yin-Yang  
Ajuste da pressão do Polegar  
Aplicação da energia  
Breve descrições de outras Áreas Reflexas no Corpo Humano  
Conclusão

### Introdução

As terapias de manipulação (massagem) são muito antigas e geralmente eram transmitidas de pai para filho através das gerações. Segundo Hipócrates (435 anos a. C.):

"A origem da massagem se perde na noite dos tempos". Obviamente, os primeiros métodos

e práticas terapêuticas deviam basear-se no comportamento instintivo do homem, como uma necessidade de proteção, do toque da pele, da carícia, de afagar, de friccionar, de

massagear as partes doloridas do corpo. Aliás, até hoje por mais progresso e conhecimentos

científicos que tenhamos adquirido, conservamos esse instinto primário, que está profundamente arraigado no nosso íntimo ao ponto de nos sentirmos muito fragilizados

quando somos acometidos de alguma dor, procurando o aconchego dos entes queridos que

nos rodeiam, para que nos ajudem a encontrar um remédio qualquer, que alivie as nossas

dores. Quando esse alívio torna-se possível através de uma simples manipulação realizada

com os dedos das nossas mãos, abre-se, então, um amplo campo para a ampliação da Reflexologia, arte ou método arte ou método terapêutico que está firmando-se mundialmente, obtendo cada vez mais o reconhecimento de que merece um grande destaque entre os diversos processos de curas naturais.

A Ciência Moderna tem feito descobertas importantes de como a mente, as emoções e o

corpo interagem, e como um pode impactar o outro, afetando o bem-estar geral de nosso

ser. Afinal não somos feito de partes; muitas vezes assim o consideramos por questões

didáticas, porém, corpo, emoções e mente estão intimamente relacionados, influenciam um

ao outro e no desequilíbrio de um, verificamos o desequilíbrio de todos.

Como pode ser tudo isso possível apenas massageando-se o pé?

Do ponto de vista puramente anatômico, cada pé possui trinta e três articulações e

milhares de nervos. Utilizando-se de pressões específicas nos pés, afetamos

diretamente o sistema nervoso de forma muito positiva e relaxante. Quando o corpo está relaxado e o sistema nervoso estimulado o estado de saúde pode manifestar-se perfeitamente, pois é ele o sistema de comunicação, coordenação e regularização das diversas funções e estruturas do nosso organismo, permitindo ainda a aparição das inúmeras reações reflexas ao longo do nosso corpo.

Alguns cientistas no início do século introduziram o conceito da reação global do nosso organismo perante determinados estímulos externos e internos por meio do sistema nervoso central; entre estes temos o médico inglês Dr. H. Head, que publicou um trabalho sobre zonas doloridas da superfície cutânea (pele) relacionando-as com as doenças e dores dos órgãos internos; o médico canadense Dr. J. N. Mackenzie pesquisou na mesma época as relações entre os órgãos internos e os diversos planos dos estratos musculares; e o fisiólogo russo Dr. Pavlov (1849-1936), que recebeu em 1904 o Prêmio Nobel de Medicina por seus estudos experimentais sobre os reflexos condicionados, sua influência e seu mecanismo de atuação no organismo humano.

Estes e outros pesquisadores demonstraram que as relações entre a superfície externa e aos órgãos internos do corpo se manifestam em duas direções: uma através de reflexos cutâneos, comprovados pela existência de reflexos viscerais, definidos pelos conceitos de dermatomas (pele), miotomas (músculos), entero-tomas (vísceras), angiotomas (vasos sanguíneos) e esclerotomas (ossos); que se referem àquelas estruturas orgânicas interligadas ou relacionadas entre si por um mesmo nervo raquidiano. Como posteriormente foi comprovado pelas pesquisas dos doutores Head e Mackenzie, verificou-se que as dores reflexas não se manifestam exatamente no local onde se situa um determinado órgão, mas são transferidas através dos nervos raquidianos da medula espinhal para outros locais do corpo onde as estruturas se localizam, produzindo-se as conhecidas áreas onde se manifestam os fenômenos reflexos. Essas áreas distribuem-se ao longo do corpo humano de uma forma não muito uniforme, pois se concentram em determinadas áreas e se manifestam em uma série de pontos, muitos dos quais conhecidos desde os primórdios de forma empírica, sendo utilizados, por exemplo, para a aplicação de ventosas e outros estímulos cutâneos. A interligação entre as diversas estruturas segmentárias - dermatomas (pele), miotomas (músculos), enterotomas (vísceras), angiotomas (vasos sanguíneos) e esclerotomas (ossos) - são processadas pelos nervos raquidianos para as áreas de projeção cutânea reflexa, onde se manifestam na pele, transmitindo

não somente os transtornos através de uma maior sensibilidade (dor), mas também as manifestações do tipo vegetativo, como variações na coloração, na irrigação e na sudorese da pele.

Segundo as observações dos doutores Head e Mackenzie os outros sistemas nervosos,

#### 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

como o vegetativo por exemplo, aparentemente contribuem também na produção de reações nas zonas próximas às áreas reflexas. Este fenômeno pode ter sua explicação no fato de que os outros sistemas participam também na ação reflexa através de suas fibras nervosas devido, principalmente, à grande quantidade de comunicações existentes entre elas. Sendo assim, é compreensível que exista uma certa inter-relação, que influencia as zonas vizinhas das áreas reflexas, provocando algumas manifestações neurovegetativas superficiais como: alterações na secreção da pele; enrijecimento ou contractilidade dos vasos sanguíneos sub-cutâneos das proximidades; aparição de pontos dolorosos em algumas regiões da cabeça; certas reações nas pupilas e dermatomas ou manchas na superfície da pele; sendo que estes sinais reflexos neurovegetativos secundários aparecem em regiões bem definidas próximas às áreas reflexas.

A Reflexologia Energética induz o organismo a um relaxamento total, podendo portanto ser um excelente sistema terapêutico complementar a qualquer terapia curativa. E aqui está a chave deste trabalho.

Nossa intenção não é a de escrever mais uma obra convencional sobre a técnica da Reflexologia, pois já existem estas obras, em geral de autores estrangeiros, algumas traduzidas, outras em suas línguas de origem, em que dezenas de manobras e técnicas são abordadas para a eficácia dos tratamentos terapêuticos. Embora a Reflexologia seja um método simples por si, sua prática profissional requer formação na área de saúde e/ou bons conhecimentos de anatomia, fisiologia e patologia associados à contínua prática para domínio não somente das técnicas, como também dos processos terapêuticos que resultam da aplicação das mesmas.

Nosso trabalho se focaliza em uma abordagem mais ampla da Reflexologia, em seu aspecto Energético, o que não é ensinado nem aludido nos cursos de formação em Reflexologia nas maiorias das escolas. Neste sentido, daremos grande ênfase aos métodos de relaxamento, que consideramos de grande utilidade geral, tanto pelo iniciante ou leigo em Reflexologia como por profissionais.

Assim, nossa obra está direcionada a:

- principiantes na arte da Reflexologia, que encontrarão técnicas básicas simples e seguras para aplicação imediata e comprovação de resultados eficientes em qualquer pessoa;
- profissionais de terapia corporal ou psicológica, que poderão ampliar seus atuais conhecimentos sobre a matéria, aprofundando a abordagem meramente técnica da Reflexologia, agregando a parte energética do método, complementando seu trabalho.

Portanto, muitas obras e estudos sobre Reflexologia apontam centenas de procedimentos com altíssima precisão de manobras, ressaltando a curiosidade verificada na pesquisa de diversas obras e autores que se contradizem quanto a pontos, locais, tipo de pressão etc. O

que não é de se estranhar, pois a Reflexologia é mais uma experiência empírica pessoal dos terapeutas que militam nessa área, aplicada a um universo ou comunidade específica de pacientes, que geralmente possui um certo conhecimento (teórico e/ou tratamentos práticos) sobre os benefícios energéticos dessa técnica considerada por alguns como uma ciência.

Assim todos poderão estar com a razão, uma vez que são suas experiências e observações

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

personais sobre os tratamentos realizados e técnicas utilizadas. Através desta obra, pretendemos incentivar o leitor a realizar suas próprias observações e comprovar por si mesmo a eficácia desta arte antiga que é a Reflexologia.

Qualificamos este trabalho de Reflexologia Energética para distingui-lo da Reflexologia convencional, dentro de uma visão de harmonização entre corpo e mente, e por abranger o conhecimento integrado de outras áreas tais como: polaridade, taoísmo, acupuntura, terapia zonal, metafísica, visualização criativa, relaxoterapia e outros, sintetizando-os na Reflexologia dos Pés como um método simples, acessível a todos, especialmente porque a sua utilização prática não envolve nenhum risco ou algum efeito colateral pernicioso para o organismo humano.

A massagem nas áreas reflexas dos pés estimula o sistema imunológico e outros mecanismos de auto-equilíbrio orgânico, auxiliando-o preventivamente nas ocorrências de distúrbios potenciais.

Nos pés encontramos uma fascinante relação de reflexos que descrevem exatamente todas as condições de saúde do homem, que são reveladas por meio das condições das diversas áreas das plantas dos pés, que descrevem o estado real em que se encontram os maiores sistemas do corpo, como: a pele; o sistema muscular; o sistema ósseo; os vasos secretores; o sistema nervoso; o sistema circulatório e os diversos órgãos do corpo. A interpretação correta dessas áreas reflexas constitui a arte da Reflexologia, que permite atuar de forma simples mas efetiva na manipulação dessas áreas, melhorando sensivelmente as condições dos órgãos, vasos e sistemas correspondentes, assim como a condição de saúde da pessoa. A aplicação das técnicas de massagem nas áreas reflexas dos pés, que a seguir exporemos, pode ainda assistir na eliminação de certos depósitos cristalinos que se acumulam nos pés, por efeito da gravidade.

A Reflexologia utiliza um autêntico conhecimento anatômico na combinação com um trabalho manual talentoso, aplicando-se pressões leves e profundas na complexa malha dos terminais nervosos dos pés. Certamente um dos mais valiosos benefícios que temos observado na aplicação das técnicas da massagem nos pés é a vantagem de ajudar as pessoas a alcançarem um estado de profundo relaxamento. Através deste processo de profundo relaxamento, a pessoa pode alcançar uma melhor postura e funcionamento dos organismos manipulados através da ação reflexa.

Além disso, na Reflexologia encontramos um método de se melhorar a comunicação, a confiança, o amor entre as pessoas, encontrando nos estados de profundo relaxamento uma incrível sensação de bem-estar. Os praticantes de Reflexologia têm comprovado quão gratificante tem sido sua experiência no âmbito físico, emocional, mental e espiritual.

Mais gratificante ainda é verificar como pessoas com problemas de saúde começam a melhorar. Outros experimentam a força interna da vida mais intensamente, liberando o espírito criativo dos bloqueios internos. Milhares de pessoas que hoje têm tido acesso à Reflexologia manifestaram que a experiência produz um relaxamento e uma serenidade profundos, cujos resultados benéficos estendem-se à vida cotidiana, permitindo levar uma vida mais criativa, mais energética e mais objetiva. A Reflexologia é bem mais conhecida na América do Norte e nos países europeus do que no Brasil, e tem sido aceita tanto

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

por leigos como por profissionais das áreas de saúde como um eficiente método terapêutico. Assim mesmo, há ainda um longo caminho a percorrer antes de termos um total reconhecimento desta antiga/nova arte e ciência da massagem das áreas reflexas dos pés como um elemento terapêutico coadjuvante aos já existentes.

Aplicando Reflexologia estaremos aprofundando nossos relacionamentos, inspirando confiança e unindo as pessoas, e facilitando a comunicação. Não há limites nem fronteiras para a utilização da Reflexologia em nossos dias, na nossa rotina de vida. Como iremos ver, a Reflexologia tem lugar tanto para o jovem, o adulto, como para o ancião, homem ou mulher, casado ou solteiro; saudável ou não. Não há quem não precise nestes dias tão conturbados de momentos de relaxamento, reflexão e serenidade, para experimentar um pouco de paz e bem-estar, que em verdade estão dentro de nós mesmos.

Podemos dizer que há somente um requisito básico para se praticar a Reflexologia, resumindo-se no verdadeiro sentido da palavra AMOR. Com amor, nossos toques são gotas de alívio e carinho para com nossos semelhantes e para conosco.

Esperamos que esta experiência pelo mundo das solas de nossos pés possa levá-lo por bons e saudáveis caminhos.

### Breve Resenha Histórica

As origens precisas da Reflexologia não são conhecidas, mas é muito provável que esta tenha-se originado na mesma época da Acupuntura, por volta de 4000 a. C. Nos países do Oriente como China, Malásia e Índia praticava-se uma forma rudimentar de pressões sobre alguns pontos da superfície corporal afetada e as zonas geográficas próximas, para aliviar certos transtornos. Certamente foi utilizada no Egito na época de 2330 a. C., como aparece na pintura das paredes de uma tumba de médicos em Sakkarah.

Na Europa mediterrânea, em pleno Renascimento, é citado o caso do célebre escultor florentino Benvenuto Cellini (1500-1571), criador do Perseo de bronze, erguido na sua cidade natal (Florença) e discípulo de Michelângelo, que teria sido aliviado de intensas dores que o afligiam por meio de fortes pressões aplicadas sobre os dedos de suas mãos e pés.

É conhecido historicamente que a primeira aplicação de Reflexologia com resultados positivos deu-se na América, em 1881, quando o recém-eleito presidente dos Estados Unidos: James A. Garfield foi ferido num atentado e os médicos não conseguiam sarar suas feridas infeccionadas. Como último recurso foi chamado um pajé de uma tribo indígena que praticou um antigo método de cura indígena, que consistia em pressionar determinados pontos dos pés do presidente, e, para surpresa geral, as dores começaram a ceder e em pouco tempo suas feridas cicatrizaram.

O primeiro autor ocidental que escreveu sobre áreas reflexas foi Voltolini em 1883, descrevendo suas observações sobre as mudanças das mucosas nasais em função de problemas e/ou alterações nos órgãos internos. Este fato foi investigado com mais profundidade pelo ginecólogo alemão Dr. W. Fliess, que observou como o ciclo

menstrual e o aparelho uro-genital de suas pacientes podiam ser influenciados pela simples aplicação de um anestésico local sobre determinadas zonas da mucosa nasal. Em 1932, o médico austríaco Dr. A. Koblanck aproveitou todos os estudos publicados até essa época para

elaborar um estudo que localiza todos os pontos reflexos das mucosas nasais.

Como já dissemos, no início do século, o inglês Dr. H. Head, publicou um trabalho sobre zonas doloridas da superfície cutânea, relacionando-as com as doenças e dores dos órgãos internos; o médico canadense Dr. J. N. Mackenzie pesquisou as relações entre os órgãos internos e os diversos planos dos estratos musculares. No começo, Head e Mackenzie dirigiram suas descobertas para que outros colegas profissionais usassem-nas com fins terapêuticos sem deixar nunca de tirar suas próprias conclusões. Assim, por exemplo, Mackenzie, ao relatar suas experiências, orientava os colegas para que aplicassem os remédios nos pontos cutâneos de máxima dor (muitas vezes distante do órgão afetado) e não diretamente sobre o órgão afetado.

Existe uma grande diferença entre as zonas reflexas estudadas por Fliess e as estudadas por Head, Mackenzie e outros, verificando-se em geral que as zonas reflexas existem ao longo de pequenas áreas localizadas em vários pontos do corpo humano, geralmente partes terminais ou proeminentes, como orelhas, mãos, nariz, bóveda cranial, olhos (íris), boca (língua, dentes etc.) e como não podia deixar de ser, os pés; objeto do nosso trabalho, que podem ser estimulados por massagens em áreas específicas, aplicação de óleos e essências, sonda elástica metálica, vibração mecânica, estímulos elétricos etc.

Outros precursores do conhecimento da existência de uma relação entre a superfície externa e os órgãos internos do corpo foram o fisiólogo russo Dr. Pavlov, que realizou estudos sobre os reflexos condicionados, sua influência e seu mecanismo de atuação no organismo humano, e os americanos Drs. Griffin e Hall, cujos trabalhos sobre a relação entre certos sintomas dos órgãos internos que apresentavam reações localizadas na coluna vertebral deram margem aos fundamentos da osteopatia ou quiroprática - terapia manual de manipulação sobre a coluna vertebral, praticada hoje no mundo todo por milhares de terapeutas quiropráticos.

Não podemos deixar de mencionar o médico alemão Dr. A. Weihe, que em 1886 publicou um estudo sobre o fato de que em consequência de uma enfermidade de um órgão interno qualquer apareciam na superfície cutânea uma série de pontos dolorosos ou muito sensíveis a qualquer pressão. Weihe chegou ainda a dar uma relação sintomática desses pontos de tal forma que a Acupuntura acabou por ser introduzida na Europa por meio de autores franceses. Muitos desses pontos foram confirmados por Soulie de Morant, que em 1932 comprovou a equivalência de 140 pontos de Acupuntura com os 195 pontos citados por Weihe.

Muitas relações devem existir entre a Reflexologia moderna e as antigas técnicas

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

de terapia de pressão orientais, porém sem comprovações científicas e apesar da existência desses dados históricos, a Zona Terapêutica (Zone Therapie) ou Reflexologia, como é conhecida hoje, deriva do princípio das zonas energéticas no corpo ressurgido das trevas pelo médico americano Dr. W. H. Fitzgerald que o desenvolveu no início deste século com suas observações feitas a partir de 1913, ampliadas posteriormente por outros autores, na maioria discípulos deste.

O Dr. William H. Fitzgerald (1872-1942) estudou medicina na Universidade de Vermont, EUA, especializando-se em otorrinolaringologia. Trabalhou vários anos no Hospital de Boston (Boston City Hospital), no Hospital São Francisco (Saint Francis Hospital) de Connecticut, estagiando também em clínicas européias de Paris, Londres e Viena. Obteve grande prestígio profissional pelas suas observações e pesquisas ao verificar que seus pacientes submetidos a intervenções cirúrgicas suportavam melhor a dor quando se pressionava com força os dedos das mãos destes contra as alças das cadeiras de rodas. Estudando com profundidade a influência das pressões exercidas em vários pontos do organismo humano acometidos de dores ou de maior sensibilidade, chegou à conclusão de que podia dividir o corpo humano em dez zonas longitudinais que, partindo de cada um dos dedos dos pés e das mãos terminavam na bóveda do crânio, cobrindo cada zona a superfície corporal, os órgãos, as vísceras e as outras estruturas anatômicas dentro dessa área. Assim deduziu que ao manipular determinados pontos localizados numa zona era possível influenciar os órgãos que estavam dentro dela. Fitzgerald publicou, em 1917, junto com o Dr. Edwin F. Bowers, o livro *Terapia Zonal, ou Aliviando a Dor em Casa (Zone Therapie or Relieving Pain at Home)*. Baseado nas suas observações da prática cotidiana desenvolveu a moderna teoria das zonas de energia do corpo humano, descrevendo seus êxitos no alívio da dor por meio da aplicação de pressões de artefatos nos pés e mãos. Mas, na realidade, nunca deu muita atenção à pressão nas áreas reflexas dos pés, dando mais valor à manipulação das mãos e dos dedos. Afirma ainda que partes do corpo correspondem a outras partes, oferecendo como prova a fato de que se aplicando pressão a uma determinada área anestesia-se a área correspondente. A Terapia Zonal teve bastante popularidade por volta dos anos 20 e era, junto com a quiroprática dos métodos terapêuticos manuais mais conhecidos e praticados nos Estados Unidos.

O médico Dr. H. Bond Bressler foi o primeiro a destacar, em sua obra sobre *Terapia Zonal*, que as zonas reflexas encontram-se melhor delimitadas nos pés do que nas mãos ou nas outras zonas reflexas apontadas pelos outros autores.

Anos se passaram sem grande divulgação das teorias do Dr. Fitzgerald até que o Dr. Joe Shelby Riley interessou-se por elas e motivou sua equipe de terapeutas ao seu estudo. Dentre os terapeutas estava Eunice Ingham que se dedicou a estudar e relacionar os pontos sensíveis dos pés às partes do corpo, traçando mapas cuidadosos das zonas dos pés em

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

relação aos órgãos do corpo.

Nos anos 30, Eunice Ingham usou da teoria das zonas energéticas em seu trabalho com pacientes, e concluiu que as zonas corriam por todo o corpo e podiam ser acessadas de qualquer lugar, embora umas fossem melhores e mais efetivas que outras. E os pés apresentaram ser a parte do corpo de maior resposta ao trabalho das zonas de energia do corpo, devido à sua extrema sensibilidade.

Desde então descobriu que uma pressão alternativa em vários pontos tinha efeitos terapêuticos muito além do uso limitado a que a terapia das zonas energéticas previamente tinham apresentado, principalmente na redução da dor. Eunice Ingham é autora dos livros de fácil leitura: "As histórias que os pés poderiam contar" (Stories the feet can tell) e "As histórias que os pés têm contado" (Stories the feet have told), que se tornaram verdadeiros "best seller", especialmente o primeiro, que foi traduzido em vários idiomas. Assim nasceu a Reflexologia devido ao mérito desta incansável pesquisadora que com seu espírito imperturbável não mediu esforços para divulgar os benefícios desse método entre o grande público. Dos anos 30 a 1974, Eunice Ingham trabalhou incessantemente para desenvolver a Reflexologia como é hoje, fundando em 1973 o International Institute of Reflexology para dar continuidade ao seu trabalho. Obteve a colaboração de destacadas discípulas como: Mildred Carter, Hedi Masafret, Doreen E. Bayly e Hanne Marquardt. Esta última realizou um grande trabalho de pesquisas e divulgação do método dentro dos países germânicos,

transmitindo seus conhecimentos para os profissionais e estudantes da área médica, fisioterapeutas, massagistas etc., por meio de seu livro Reflexzonenarbeit am Fuss, que se encontra atualmente em sua vigésima edição. Desta forma a Reflexologia adquiriu grande prestígio nos países teutônicos da Europa, sendo praticada em longa escala por profissionais da saúde e terapeutas, no entanto no resto do mundo, especialmente nos Estados Unidos, é considerada uma espécie de remédio caseiro, muito usado na autocura; aquele país possui uma extensa literatura sobre a matéria, de tal forma que impera o slogan "Ajude a si mesmo com a reflexoterapia dos pés" (Helping yourself with foot reflexology).

A Reflexologia atual é tanto uma ciência como uma arte. Como ciência requer um estudo cuidadoso, uma prática contínua, um profundo conhecimento das técnicas. Como arte é uma das artes recuperadoras do organismo para não usar o termo curativa. Quando realizada com dedicação, paciência, atenção e acima de tudo amor, pode a Reflexologia "realizar milagres": Finalmente, no conceito de Ingham, a Reflexologia se propõe a aliviar o estresse e a tensão, melhorando o fluxo sanguíneo no organismo, promovendo o desbloqueio dos impulsos nervosos, ajudando a natureza a alcançar a homeostase.

Como vimos a Reflexologia consiste em uma técnica milenar de autocura, utilizada desde épocas imemoriais por antigos povos como os chineses, japoneses e outros, desfrutando de seus benefícios, tanto na prevenção como na cura de muitas doenças, que acometiam suas populações. Esses povos continuam a utilizar essa técnica, preferida

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

entre outras, pela sua simplicidade e facilidade de aplicação na manutenção e melhoria dos padrões de saúde em geral, pois baseia-se em princípios da circulação da energia universal no homem, por meio da qual grande parte de seus desequilíbrios orgânicos podem ser corrigidos, ou pelo menos atenuados, com a Reflexologia. Como sua aplicação é muito simples, pode ser acessível a todos, consistindo na realidade um método muito barato e popular, que ao mesmo tempo pode curar muitas moléstias, especialmente naqueles países onde os sistemas de saúde, nos conceitos modernos, não são muito acessíveis aos diversos níveis da sociedade, ou são mal administrados; logo as técnicas de cura por meio da Reflexologia acabam tornando-se de grande valia.

A visão energética dos ancestrais de diversos povos considera que existe uma energia cósmica universal chamada por diferentes nomes, mas que no fundo é sempre o mesmo princípio energético - quer se chame de ch' i, energia vital, prana ou orgone etc. -, e está presente em todos e em tudo no Universo manifestado, circula em constante polaridade ativa do Céu para a Terra (Yang), e da Terra para o Céu (Yin), circulando no homem através de canais sutis conhecidos como meridianos. Se o Céu e Terra do Homem estiverem em equilíbrio, ou seja, sua Mente-Emoção e o Corpo em harmonia dinâmica, a energia circula livremente por tais canais, irrigando e alimentando de energia todos os sistemas, funções, órgãos e glândulas, reinando o estado de saúde. Porém quando a natureza é contrariada, o desequilíbrio entre o Céu e a Terra bloqueia a livre circulação dessa Energia no Homem, refletindo-se em distúrbios e moléstias várias, seja por excesso ou falta dessa energia, estabelecendo-se então o que se chama de "doença".

A técnica da Reflexologia foi desenvolvida no cadinho do laboratório de mais de um milênio de aplicações e trocas boca a ouvido de experiência pessoal de abnegados orientais após muitas observações de seus resultados. Embora a energia seja a mesma disponível no Universo, as condições em que ela se manifesta e trabalha no homem pode diferir conforme a raça, condições sociais, clima, hemisfério e outras variáveis, ficando essa técnica restrita no oriente aos muros dos mosteiros budistas. Somente no fim do século passado a Reflexologia foi redescoberta por assim dizer no Ocidente, tendo grande impulso nos EUA e atualmente está presente na maioria dos países, com excelentes resultados terapêuticos.

Cura tudo e de tudo? Claro que não, porém tem sido reconhecida como um dos métodos naturais mais desenvolvidos e especializados em suas aplicações, com resultados muito amplos. Muitos governos já a têm dentro de seus sistemas de saúde pública.

Desde o início do século, muitos cientistas ocidentais se dedicaram ao estudo da Reflexologia e da Teoria das Zonas Reflexas, comprovando que podem ser obtidos ótimos resultados no equilíbrio da energia vital que circula pelo corpo humano, obtendo o desbloqueio e liberação da circulação dessa energia. Embora não trabalhe em todos os pontos do corpo como a Acupuntura, possui os mesmos benefícios para obter um bom resultado no equilíbrio energético do homem, nos níveis mental/emocional/vital/corporal,

de tal forma que podemos considerar a Reflexologia como uma ferramenta muito útil no trabalho de reprogramação energética, postural e integral do homem moderno. Torná-la acessível e responsabilmente aplicada é o desafio de nossa sociedade. Em verdade, atualmente com simples detetores elétricos de pontos, agulhas descartáveis e princípios básicos da teoria da circulação da energia vital (ch'i), a técnica da Acupuntura pode ser utilizada como um sistema de autocura muito eficiente. Hoje a Reflexologia deve ser orientada para a autocura, incentivando as pessoas para a utilização dessa técnica para prevenir ou curar os males comuns, cabendo a cada um a responsabilidade de sua aplicação, e obviamente a verificação de seus resultados. E assim, surge a primeira pergunta: Porque os pés?

Por que os Pés?

Leonardo Da Vinci qualificou os pés como uma obra-mestra de Engenharia, tornando-se no ser humano uma das suas partes mais pitorescas e interessantes. Comparando os pés com as mãos, verificamos que estes possuem uma construção mais sólida e seu grau de mobilidade é menor se comparado com o polegar da mão. Mesmo construídos dentro dos mesmos princípios, os pés sofreram algumas modificações estruturais para proporcionar ao homem uma base firme de suporte para o seu corpo quando está em posição ereta.

Como exemplo temos o grande artelho que é um osso robusto de grande resistência mecânica para que possa fornecer um suporte firme ao corpo, portanto sua construção é sólida e seu grau de mobilidade é menor se comparado com o polegar da mão. As plantas dos pés, as palmas das mãos e os lábios são as partes mais sensíveis de nossa superfície corporal, pois são as que têm mais contato físico com o mundo externo: os pés com o solo; as palmas das mãos com os objetos que nos rodeiam, que tocamos e movemos na vida cotidiana; e os lábios entram em contato com todos os alimentos e bebidas que ingerimos diariamente.

Dessa forma, quando o homem assumiu a postura ereta obteve um grande passo evolutivo sobre as outras espécies animais, liberando suas mãos que, ao deixar de ser instrumentos de apoio, converteram-se em úteis órgãos capazes de manipular objetos, que mais tarde se tornariam poderosos instrumentos de trabalho, defesa e ataque. Assim, nossos antepassados tiveram seus pés atrofiados ao tornarem-se bípedes, as palmas dos pés ficaram mais rígidas, os dedos perderam sua mobilidade e movimentos envoltórios que lhes permitiam agarrar os objetos (tal como os macacos) como se conserva ainda nas mãos, os polegares solidificaram-se com o resto dos dedos, melhorando assim a sustentação do corpo para a marcha e para a corrida. Os pés mantêm ainda as impressões digitais diferenciadas de uma para outra pessoa; sua função principal é diminuir o deslizamento sobre os objetos, garantindo assim uma boa aderência.

Como curiosidade, os pés de um recém-nascido medem um terço do comprimento que deverá alcançar quando adulto. Independente da raça, as palmas das mãos e as plantas dos pés possuem grande quantidade de glândulas sudoríparas, cuja quantidade proporcional é bem maior nesses lugares que no resto do corpo, de tal forma que o cheiro despreendido pelos pés pode ser facilmente rastejado pelos cachorros. E ainda as palmas das mãos e as plantas dos pés, nunca se bronzeiam por mais que se exponham ao Sol, pois possuem pouca melanina, independente da pele ser muito clara ou escura, as palmas das mãos e pés serão mais esbranquiçadas que o resto do corpo.

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

Quem se inicia na Reflexologia, independentemente de ter sido por interesse ou curiosidade, geralmente acaba tendo muitas vivências surpreendentes, constatando no decorrer de pouco tempo que sua capacidade terapêutica com a aplicação desta técnica é muito ampla, vai além do esperado.

Nem todos têm uma relação de intimidade com os pés, mas é certo que desde tenra idade eles já atraem nossa atenção. Estando eles do outro lado, o de baixo, ficam muitas vezes na mais profunda solidão. São porém lembrados logo quando começamos a querer exercitar nossas sucções levando o pé à boca para morder-lhe os artelhos.

E que dizer dos passos errantes e mal equilibrados das primeiras tentativas de se ficar de pé. E eis aqui a primeira referência importante ao nosso protagonista: ficar de pé!

Quão bom é poder ganhar a confiança e usar os pés para andar, correr, saltar, enfim alçar vôo pelo mundo, levando a carga de todo o corpo, e quantas vezes da própria mente...

Porém suas agruras e apertos não param aí. É como se ouvíssemos o pé dizer: "Sou mesmo um perseguido. Para começar, logo me chamam de chato desde pequeno. Mas aí vou me exercitando, torno-me delgado e esquivo, com belas curvas, porém mesmo assim ninguém me chama de bonito. Minha fama não é só essa. Há quem diga que dou sorte ou azar, dependendo se estou quente ou frio. O que é que a temperatura tem a ver com isso? Pé quente ou pé frio, eis a questão...

E as vaidades femininas? Quanto que sofro com elas... Fazem-me entrar em cada cubículo, apertam-me de tal forma que perco as formas e até deforme. Não bastasse tudo

isso, imputam-me ainda calúnias de ser mau cheiroso, chulé. Parece até nome de jogador de futebol. Não me lembrem daquelas chuteiras!... Mas também o que querem, abafado do jeito que me deixam, acabo mesmo é fazendo sauna...

Dizem ainda que sou do contra e até mesmo pode existir uma razão para tanta perseguição: enquanto estou deitado, meu dono está em pé, quando estou de pé, meu dono quer estar deitado. Nós não nos acertamos mesmo. Sinto que sou muito esquecido, por estar tão longe do centro da inteligência. Veja só, até o pensamento demora para me localizar.

Quer ver? Pense no pé. Viu como demora chegar com o pensamento até onde estou? Para dizer a verdade, alguns mesmo só podem me alcançar com o pensamento, pois suas barrigas já não permitem mais nem me ver ou até mesmo me tocar...

Com essas e outras, vivem é querendo me pegar no pé...".

Como os pés estão distantes o suficiente do tronco, a maioria das pessoas não se sentem intimidadadas por ter alguém os tocando: A cabeça, peito, abdome, área pélvica parecem ser regiões muito mais privadas do que os membros e as extremidades. Muitas pessoas não se permitem os benefícios da massagem terapêutica por restrições internas quanto a exporem seu corpo ao toque.

Uma vez que as pessoas não estão acostumadas a terem alguém colocando as mãos em seus corpos, por serem partes que estão "atentas" ou mais conscientizadas, é muito mais fácil ajudá-las a relaxar se a área a ser trabalhada não estiver tão perto dos centros vitais. O pé é também idealmente desenhado para a mão humana segurá-lo. Pode-se segurar o pé fácil e naturalmente; tem o tamanho ideal para isso, não é nem muito grande nem muito pequeno. Desta forma, passamos segurança à pessoa que recebe Reflexologia, uma vez

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

que

podemos segurá-lo quase inteiro por todo o tempo da sessão.

Os pés nos equilibram literal e figurativamente. Os pés estão em contato com a terra e as

energias que dela fluem. Os pés são nossa base, nossa fundação. Um passo com pés firmes

é símbolo de segurança e estabilidade. Os pés figurativamente representam nosso modo de

ser. Um "passo em falso" na vida significa virtualmente nossos erros e desacertos.

Quando

"perdemos o pé", perdemos não só nosso equilíbrio físico, mas o próprio sentido da vida.

Existem ainda algumas razões importantes para se trabalhar com os pés. Eles e' stão mais

afastados do coração, onde a circulação tende a ser mais difícil. Pessoas com problemas

crônicos de pouca circulação tendem a apresentar os pés com pouco acesso sanguíneo e a

estimulação da circulação nas extremidades auxilia a recuperação.

A força da gravidade além do mais empurra as toxinas para baixo. Impurezas inorgânicas

tais como o ácido úrico e cristais de cálcio podem depositar-se nos pés. Com as técnicas de

Reflexologia, estes depósitos podem ser desfeitos, com o aumento da circulação nos pés.

Por fim temos de considerar que devemos algo aos nossos pés, afinal todo nosso corpo está

por eles sustentado e são eles que nos levam pelos caminhos da Vida. Vivem apertados e

sob tensão. Muitas pessoas, por vícios de postura, imprimem adaptações no andar, muito

dolorosas aos pés.

Nada como podermos tirar os sapatos e as meias e deixarmos os pés livres. Maior prêmio

ainda se pudermos oferecer a eles um conforto e carinho, como uma gratidão, como a massagem das áreas reflexas dos pés. Certamente os nossos pés ficarão

sensibilizados, pois

são os últimos a desenvolver-se no feto e de pronto a partir do nascimento, começam pela

vida a serem solicitados para suportarem incansavelmente o peso do corpo durante todo o

período da vida, sendo essa uma das suas características mais interessantes. A Reflexologia

resgata uma certa liberdade para os pés e ao mesmo tempo para todo o nosso ser!

### Anatomia e Movimentos dos Pés

Os pés possuem 26 ossos cada um, sendo 7 tarsos, 5 metatarsos e 14 falanges dos dedos;

33 articulações; 114 ligamentos tendinosos muito fortes, para suportar os movimentos e

peso do corpo; 20 músculos que lhes conferem uma grande elasticidade e fortaleza e ainda

tem mais de 7.000 terminais nervosos que permitem que sua pele, em especial a da planta,

seja muito sensível. Nenhuma outra parte do corpo possui tão marcantes características de

elasticidade, sensibilidade e resistência. Esta última então é impressionante, pois os pés ao

longo da vida batem no chão perto de 10 milhões de vezes, porque geralmente andamos em

média 3 km/dia ou 90 km/mês, dando aproximadamente 1.000 km/ano. Considerando que cada quilômetro equivale a mais ou menos 2.500 passos, ao cabo de um ano podemos ter dado mais de dois milhões e meio de passos, sendo que em média uma pessoa pode dar

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

mais de cento e cinquenta milhões de passos durante a sua vida.

A elasticidade do pé é proporcionada pela sua curvatura ou "ponte do pé", que possui uma estrutura muito forte e ao mesmo tempo elástica. Pode chegar a suportar até 200 kg de peso, o que nos permite andar, correr, saltar, pois essa "ponte" amortiza suas batidas contra o solo, impedindo que se transmitam choques muito fortes~sobre a nossa coluna vertebral.

A articulação mais importante, considerada a rainha do pé, é a tíbio-társica, que suporta quase a totalidade dos movimentos e peso do corpo. O conjunto de articulações dos pés, com a ajuda da rotação axial do joelho, realiza o equivalente a uma só articulação, com três graus de liberdade de movimento, permitindo orientar a abóboda plantar em todas as direções para adaptá-la aos acidentes do terreno.

Além dos movimentos do pé, em geral, os dedos também possuem liberdade de movimentos, em especial a flexão e a extensão.

Para maiores detalhes, incentivamos os interessados em se aprofundar no estudo da Reflexologia, a consultar obras especializadas em anatomia e fisiologia para um entendimento mais amplo dos componentes e movimentos dos pés.

Para o praticante de Reflexologia é muito importante o conhecimento dos pés em sua estrutura óssea, tendinal e muscular, a fim de melhor aplicar tais técnicas.

Entendemos serem estas as informações básicas suficientes para , dar ao estudante de

Reflexologia o subsídio necessário na iniciação desta arte. Recomendamos porém que, para aprimorar seus conhecimentos, o leitor interessado deva aprofundar seus conhecimentos sobre anatomia e fisiologia dos pés, procurando ler obras específicas sobre o assunto.

### O que é Reflexologia?

Cada autor tem dado sua definição de Reflexologia de acordo com suas convicções pessoais e escola pela qual se iniciou na arte. Sem querer criar mais uma definição,

apresentamos a que entendemos ser a mais coerente pelos seus resultados e benefícios:

Reflexologia é um processo que ativa as forças recuperadoras do organismo, induzindo-o à homeostasis ou estado de equilíbrio.

É ao mesmo tempo antiga e nova. Podemos encontrá-la em textos antigos, ilustrações e artefatos da antiga China, Japão, Índia e Egito, com o trabalho nos pés para a promoção da boa saúde.

Atualmente muitas dessas mesmas técnicas têm sido desenvolvidas dentro de um método moderno, que chamamos de Reflexologia.

O que em verdade une os antigos a nós é um princípio redes coberto no qual as zonas de energia que correm por todo o corpo e áreas reflexas nos pés correspondem a todos os maiores órgãos, glândulas e partes do corpo. A Reflexologia não explica satisfatoriamente

as razões desta correspondência, embora pela prática a demonstre constantemente.

Podemos oferecer coisas materiais às outras pessoas, mas realmente podemos presentear outros e a nós mesmos com muito mais. Com a Reflexologia temos a oportunidade de dar o

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

presente de nós mesmos numa forma de contribuir com a saúde e bem-estar a todos que queremos bem.

Tocar os pés, raramente fazemos isso. Algumas pessoas até mesmo colocam meias e sapatos sem tocarem os pés. A Reflexologia nos traz algo muito diferente de nossa vida cotidiana: o toque nos pés. O toque é essencial para o ser humano. Sem o toque o homem não vive plenamente: O toque é fundamentalmente um ato íntimo, seja ele um forte aperto de mãos ou um abraço afetuoso. Quando tocamos outra pessoa algo ocorre entre ambas e se continuarmos a descobrir um ao outro, o relacionamento aumenta. Partilhando e compartilhando, enriquecemos nossas experiências.

Tocando os pés estamos saindo da rotina e portanto nos desligamos dos problemas mais

comuns para encontrarmos um momento diferente, um momento de relaxamento.

Começando a usar a Reflexologia nos pés, descobriremos quanto podemos sentir-nos bem. Estudos já demonstraram como as pessoas, através de atividades, como meditação, leitura, "hobbies" diversos, exercícios físicos etc., tendem a ter uma vida mais saudável, feliz e eficiente. A Reflexologia pode trazer para muitos estes momentos tão necessários para um relaxamento renovador. Assim, podemos dar os primeiros passos em direção aos nossos pés, para descobriremos novos caminhos de uma vida mais completa.

Cabe aqui a distinção entre a Reflexologia (massagem nos pontos dolorosos dos pés) e a

massagem dos pés. Com a Reflexologia massageamos os pontos ou zonas que o paciente percebeu como doloridos quando explorávamos seus pés com a ponta dos polegares, ou com os dedos indicadores. As possibilidades terapêuticas são comprovadamente eficientes,

resultando porém um tipo de toque um pouco "ardido", pois se exerce acima de pontos doloridos. Em compensação, a simples massagem dos pés exerce um efeito relaxante e agradável, adequado ao tratamento daqueles pacientes que são muito tensos, nervosos e

estressados, que geralmente não conseguem relaxar, por este motivo sempre é conveniente

iniciar os trabalhos de Reflexologia com uns minutos de massagem relaxante nos pés antes e depois.

O que a Reflexologia Não é

Ainda dentro deste capítulo se faz importante esclarecer o que a Reflexologia não é. Há

infelizmente muita desinformação sobre Reflexologia. De uma forma geral, Reflexologia

não é massagem, como a conhecemos, e aqui podem os leitores reclamarem de nosso subtítulo, Massagem das áreas Reflexas dos Pés, onde utilizamos o termo massagem por não

encontrar outro mais objetivo. A Reflexologia também não é Medicina ou tratamento médico como praticado e entendido no Ocidente. Em termos práticos, é um conjunto de manobras e técnicas que se assemelham à massagem nos pés.

Primeiramente, os reflexólogos não diagnosticam doenças, nem pretendem praticar medicina. Somente profissionais qualificados e licenciados podem realizar diagnósticos, de acordo com as leis.

O reflexólogo também não trata doenças específicas. Embora as pessoas que recebem

Reflexologia possam reportar problemas específicos de saúde e existirem técnicas que possam ser aplicadas mais detalhadamente para essas áreas de desconforto, não se

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

pode

considerá-las como tratamento médico e dispensarem a orientação de um especialista.

A Reflexologia trabalha com energias sutis, revitalizando o corpo de forma que os mecanismos naturais possam melhor realizar seu trabalho. A Reflexologia não cura; em

verdade, nenhum tratamento cura em si. Somente o próprio corpo é que se cura. O reflexólogo é um canal para ajudar o organismo a encontrar seu ponto de equilíbrio por si

mesmo. Ponto de Equilíbrio, esta é a chave do processo. A busca deste estado vem da interação entre as pessoas que dão e recebem Reflexologia nos pés. Mais à frente veremos

como os pés, como portais de entrada e saída de energia de nosso ser, podem ser trabalha-

dos para um maior benefício na busca e manutenção deste Ponto de Equilíbrio.

As técnicas específicas aqui apresentadas - aplicação de pressão nos pés - criam os canais

para que as energias circulem por todas as partes do corpo.

Nenhum instrumento é utilizado a não ser as mãos. E o requisito fundamental para praticá-la, como já dissemos, é o Amor que devemos desenvolver para com nossos semelhantes.

### Benefícios da Reflexologia Energética

Nesta seção, abordaremos os diversos benefícios da prática da Reflexologia Energética, a começar pelo principal deles que é a redução da tensão e relaxamento.

#### Redução da Tensão e Relaxamento

A tensão ou o conhecido estresse, nos dias em que vivemos, é praticamente impossível de ser evitado. Em si o estresse não é nem bom nem mau. Em verdade, um dos elementos

chaves da vida é o estresse. O importante é convivermos com o estresse de maneira harmoniosa, com o nosso modo de ser individual.

Desde nossos primitivos ancestrais, a tensão tem sido o meio pelo qual realizamos

mudanças em nossas vidas, nosso meio modo de ser e de agir, de viver enfim. Jogar futebol ou mesmo dançar é muito estressante e mesmo assim achamos divertido e o fazemos com satisfação.

A tensão começa a ser um problema porém, quando não mais conseguimos administrá-la

bem, fugindo do nosso controle normal. Mais danosa ainda é a tensão advinda das frustrações, sobrecarga de trabalho, preocupações e desequilíbrios emocionais.

Quando perdemos o controle da tensão, as defesas orgânicas se debilitam, permitindo que fiquemos expostos mais facilmente às doenças e diversas disfunções. Estima-se que uma grande maioria de doenças podem estar relacionadas a problemas de estresse e tensão.

A linha metafísica de Psicologia conhece e trata bem este fenômeno.

A Reflexologia reduz a tensão, gerando um estado de profundo e tranquilo relaxamento.

Sabemos quão importante é podermos ter um momento de descanso no meio de um dia sobrecarregado de atividades. Além do relaxamento em si, a Reflexologia ajuda o organismo a equilibrar-se permitindo que as energias recuperadoras fluam livremente pelo organismo.

O organismo funciona pela constante transmissão de mensagens feitas pelos nervos. A

estimulação dos terminais nervosos envia informação ao cérebro pela espinha dorsal,

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

transmitindo assim, instruções aos órgãos e demais partes do corpo. O reflexólogo estimula

mais de 7 mil terminais nervosos massageando os pés.

Os canais de transmissão nervosos são os sistemas elétricos de nosso corpo, e devem

estar sempre desimpedidos a fim de melhor conduzirem todas as informações do corpo.

Dessa forma, a Reflexologia encoraja a abertura e a limpeza dos caminhos nervosos por todo o corpo.

### Estresse - O Inimigo Oculto

Por considerarmos o estresse uma das fontes mais comuns das disfunções do organismo e por constituir a Reflexologia Energética uma ferramenta altamente eficaz no combate e redução do estresse, de maneira natural e segura, apresentamos neste item um estudo sobre

o estresse. Embora o termo estresse seja comumente utilizado de forma bem ampla nos nossos dias, entendemos ser interessante buscarmos um pouco de história e dados sobre ele para um melhor entendimento.

O estresse já é mencionado há mais de dois mil anos por Heráclito que, filosofando sobre

a "mutação constante das coisas", mostrou a necessidade de adaptação constante do homem

como característica da Vida. Empédocles, por sua vez, traz noções de que toda matéria

consiste em elementos, em atividade, em "oposição dinâmica aliada", que possuem sua correspondência oriental no Tão e figura do Yin e Yang. Hipócrates, considerado o pai da

Medicina, reúne estes conceitos proclamando que a "saúde é o estado de equilíbrio harmônico dos elementos do organismo" enquanto a doença é a desarmonia desses elementos. Contribuindo como mais uma fonte de referência ao estresse temos Epicuro, que

adiciona estar a "mente entre as forças naturais curadoras", e daí surge a escola metafísica

onde o estado de saúde não é apenas uma condição física, mas também, e acima de tudo, mental - emocional.

Mais recentemente, Walter Cannon desenvolve o conceito de homeostasis ou estado de

equilíbrio do organismo como um todo, incluindo os aspectos emocionais aos físicos, revelando a clássica reação lutar-fugir de todos os seres vivos.

O termo stress na área médica foi introduzido pelo europeu, naturalizado canadense, Dr.

Hans Selye, que em 1930, emprestando o termo stress da Engenharia definiu:

"Estresse é toda reação a qualquer estímulo que cause distúrbio ou interfira no equilíbrio fisiológico normal do organismo".

O Dr. Selye passa a explicar que o organismo reage aos agentes estressores ou chamados

alarmógenos, criando alterações químicas no organismo com o aparecimento de uma síndrome geral de adaptação da seguinte forma:

- frente ao agente estressor há uma reação de alarme ou alerta do organismo;
- em seguida se instaura um estado de resistência a essa nova situação;
- se não houver uma adaptação à nova situação, segue-se um estado de esgotamento e conseqüente depressão;

- havendo adaptação, o organismo volta ao estado, de homeostasis. Os Agentes Estressores podem ser:

- Externos ou Físicos, tais como variações na temperatura, meio ambiente, pressão atmosférica, assíncrona dos ritmos biológicos, tão comuns na sociedade moderna, radiações

de todos os tipos provenientes dos aparelhos da vida moderna tais como televisão, rádio,

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

telefones eletrônicos etc., ruídos, odores intensos, esforço ou repouso excessivos, desvios

alimentares, infecções, drogas etc.;

- Sociais ou Emocionais, como as condições nervosas múltiplas: ansiedades, angústias, depressão, e até mesmo grandes alegrias.

Os primatas frente a um agente estressor passam pelo processo de ter seu organismo

estimulado quimicamente produzindo uma reação física de ataque ou fuga. Se o primata

consegue dominar a situação se atira ao ataque, caso contrário bate em retirada, em fuga,

como para salvaguardar sua integridade.

Estas reações primárias estão presentes também no homem. Frente a uma situação estressante; a adrenalina é lançada na rede sanguínea, o batimento cardíaco acelera, a

respiração torna-se ofegante, a pressão aumenta, os processos digestivos

congestionam-se,

os músculos tensionam-se, o estômago aperta. Se todas estas reações estivessem sob

nosso

controle consciente seria fácil controlar o estresse. Porém todos sabemos que não é

assim

fácil. O primata resolve suas situações atacando ou fugindo. E o homem, consegue o

mesmo? Frente a seu chefe que lhe dá uma ordem com a qual você não concorda, o que

fazer: atacar e dizer ao chefe que não executará a ordem ou fugir antes que ele

acabe de dar

a ordem? Na grande maioria das vezes nem uma nem outra, mas sim acumular estresse

executando algo contrário à sua natureza.

O médico cardiologista americano Dr. Jeffrey L. Boone, em seu estudo sobre o

estresse

em 1991, declara que "o estresse é tão único como é o indivíduo" e que a influência

do

estresse na saúde está relacionada aos seguintes fatores:

- características de cada agente estressor, que pode ser diferente, dependendo de

cada

pessoa;

- percepção de cada indivíduo a um agente estressor. O que é estressante para uma

pessoa

não necessariamente é para outra;

- suscetibilidade psico-fisiológica de cada pessoa a um agente estressor;

- habilidade individual em controlar os efeitos potenciais gerados pelos agentes

estressores.

Como já dissemos, o estresse é um dos elementos-chaves da vida. O estresse é

considerado normal quando o organismo desempenha satisfatoriamente suas funções para

sobreviver em resposta às diversas circunstâncias que se apresentam. O estresse é

considerado positivo quando gera-se uma excitação que motiva a realizar algo, a

assumir

desafios, incita a criatividade. Esta é a força propulsora dos atletas para

conquistarem suas

medalhas de ouro e de todos os empreendedores que buscam a conquista de algo maior

para

suas vidas.

Porém o estresse já é considerado negativo quando se torna crônico ou quando

perdemos

energia, encontramos o desânimo ou terminamos doentes. Ou seja, ultrapassamos nossos

limites, desrespeitamos nossa natureza.

Dois outros médicos americanos, os doutores George Chrousos e P. Gold publicaram

em

1992 um estudo defendendo a existência de um sistema de estresse em nós, onde

apresentam "Stress System Disorders" ou Desordens do Sistema de Estresse. Definem

este

sistema de estresse como um complexo de funções hormonais e neurais que respondem à

síndrome de adaptação generalizada, ou à busca do equilíbrio às mudanças. Definem

por sua vez que o estresse é a quebra do estado harmônico de equilíbrio dinâmico que mantém

o organismo, desencadeando um descontrole das reações físicas e mentais extraordinárias

para a busca da homeostasis.

O interessante desse estudo é a relação das disfunções do Sistema de estresse conforme sua hiper ou hipoatividade, a saber:

Hiperatividade do Sistema

- doenças crônicas
- anorexia nervosa
- depressão profunda
- pânico
- alcoolismo crônico
- desnutrição
- hipertireoidismo
- síndrome TPM
- vícios diversos

Hipoatividade do Sistema

- depressão atípica
- depressões sazonais
- fadiga crônica
- hipotireoidismo
- obesidade
- vulnerabilidade a doenças inflamatórias

Existem outras classificações para o estresse e seus sintomas mais comuns tais como:

Leve: cansaço, irritabilidade, dores de cabeça e insônia.

Médio: depressão, ansiedade, dores musculares crônicas, infecções persistentes, culpa,

apatia, inabilidade para o relacionamento.

Alto: complexo de perseguição, fobias, suscetibilidade a infecções virais e invasão bacteriana.

Elevado: dores diversas, problemas cardíacos, hipertensão, sistema imunológico deficiente, artrites, úlceras etc.

O estado natural do ser humano é o do bebê, ou seja, de descontração, espontaneidade, naturalidade e flexibilidade. Infelizmente temos já notícias inclusive de estresse em bebês.

Conforme vamos crescendo e nos adaptando ao meio, nosso estado natural passa a ser um

estado condicionado a limitações do meio e da cultura, e passamos a acumular frustrações, adversidades, contrariedades de toda sorte, perdendo as características do estado natural, criando-se então os chamados bloqueios.

Tais bloqueios são responsáveis por uma série de alterações tanto funcionais como

emocionais em nosso ser. Temos os mais notórios, que são as alterações na respiração,

rigidez muscular, pontos de tensão, deformações articulares com o bloqueio ou

diminuição do fluxo livre e normal das funções neuro-sanguíneas.

Em muitos casos o agente estressor ou a condição de estresse é conscientemente identificável, como perda do emprego, a morte de um ente querido, um acidente e assim por

diante. Nestes casos o tratamento é focalizado e mais fácil de ser entendido e

trabalhado pela própria pessoa estressada.

Porém, o grande inimigo oculto é o estresse devido às constantes respostas

inapropriadas de adaptação à excitação excessiva continuada de nosso sistema de estresse. Trocando em miúdos, o maior inimigo de todos são os pequenos estresses de ação leve prolongada, que se repetem e não são conscientemente percebidos e, portanto, acumulados no organismo físico-emocional-mental do indivíduo, tornando o ciclo de estresse vicioso e desgastante.

Neste ponto a pessoa não consegue mais relaxar por comandos conscientes. Embora até reconheça que esteja em estado crônico de estresse e queira relaxar, seu organismo está

completamente minado. Neste ponto a Reflexologia funciona como excepcional ajuda, induzindo o organismo ao relaxamento e portanto quebrando os bloqueios, permitindo que

o organismo inicie seu processo natural de recuperação.

O estresse contínuo provoca grandes danos em nosso organismo a começar com envelhecimento precoce, alto desgaste, esgotamento às adaptações, irritação e tensão

nervosa constantes, cansaço crônico, redução da vitalidade e queda da imunidade.

Em casos avançados são recomendadas terapias farmacológicas que devem somente ser

ministradas por médicos especialistas neste setor. Em casos onde há um controle da vontade para melhorar, o triângulo da Otimização do Estilo de Vida é altamente recomendado, a saber:

Estes três elementos combinados colaboram grandemente para uma vida saudável e de manutenção do estresse em níveis controlados.

Dos três elementos, neste trabalho vamos focalizar-nos no Relaxamento como grande

benefício da reflexologia, como mencionamos. Através de um relaxamento efetivo alcançamos o controle e redução do estresse, possibilitando nosso organismo buscar o

equilíbrio, a harmonia psicossomática, ou seja, melhoramos nossa amplitude de pensamentos e emoções, liberando os bloqueios internos, aumentando nossa capacidade de

viver plenamente.

O relaxamento ainda é extremamente útil na manutenção da saúde, funcionando como um sedativo natural, como uma massagem interior.

O relaxamento proporciona ainda um maior contato consigo próprio, um repouso psicofisiológico, desbloqueando as funções orgânicas neuromusculares e glandulares. O relaxamento acalma e integra nosso ser, descansando e fortalecendo todos os sistemas, trazendo por fim uma profunda paz interior.

#### Melhoria da Circulação

Sabemos como é importante que a circulação sanguínea torna-se perfeita e livre por todo o corpo, para levar o oxigênio e nutrientes a todas as células dos tecidos do organismo, e

ainda remover os produtos imprestáveis do metabolismo.

Para esse trabalho, os vasos sanguíneos dilatam-se e contraem-se constantemente.

A tensão influencia o sistema cardiovascular restringindo a corrente sanguínea, tornando-a deficiente. Reduzindo-se a tensão, o sistema cardiovascular funciona mais naturalmente.

#### Limpeza de Toxinas

O corpo tem mecanismos de limpeza próprios, em especial o sistema linfático,

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

excretório

e tegumentário (pele) que se ele se não perfeitamente livres, sobrecarregam nosso organismo de toxinas e impurezas. Um corpo sadio é como uma casa, que deve estar sempre

limpa e isenta de lixo. Com a Reflexologia esses sistemas trabalham mais eficientemente, eliminando esses produtos do corpo.

### Equilíbrio do Organismo

A Reflexologia induz-nos a um estado dinâmico de equilíbrio orgânico, em que as funções, partes e áreas do corpo encontram-se em harmonia e pleno funcionamento.

Se uma das partes ou órgãos do corpo tem mal funcionamento, as outras partes também

sofrem. A fim de manter o corpo funcionando, ajustes periódicos finos são importantes.

### Revitalização de Energias

A energia é uma questão muito especial e pessoal. Cada um a experimenta de uma maneira própria. Algumas vezes a energia é excitante e revigorante, outras vezes é calma e

relaxante; porém por vezes parece venenosa e eruptiva. Uma coisa é certa: a energia flui e circula por todo o nosso corpo consciente ou inconscientemente em todos os níveis, seja

físico, emocional ou mental, e porque não dizer espiritual. De uma outra forma; em todo o

Universo a energia circula e provém de uma única e mesma fonte, embora experimentemos

diversas expressões dessa fonte. O fluxo de energia deve ser constante, daí a necessidade de nos revitalizarmos periodicamente.

### Prevenção da Saúde

A prevenção da saúde está-se tornando cada vez mais importante nos nossos dias; comum é ouvirmos falar de check-ups, spas com programas de desintoxicação etc., todos

dentro da antiga e proverbial verdade de que "é preferível prevenir do que remediar".

O sistema imunológico responde sinergeticamente para manter suas linhas de defesa orgânica. Somente quando o corpo está bem equilibrado, está a pessoa em condições de

superar as disfunções sem deixar resíduos futuros. A Reflexologia parece ativar e reforçar o

sistema imunológico para defesa das doenças mais comuns tais como gripes e resfriados,

que são tão freqüentes.

### Criatividade e Produtividade

Raramente poderemos desenvolver plenamente nossas atividades, se estivermos cansados ou estressados. Assim como o exercício, a Reflexologia restaura a atenção mental

e aumenta nosso estado de alerta. Reduzindo-se as tensões e acalmando a mente, tornamo-

nos mais livres para pensar; as idéias surgem mais naturalmente. Cada sessão de Reflexologia permite que a mente acalme-se e novas idéias surjam.

### Bem-Estar

A Reflexologia pode unir as pessoas de uma forma muito íntima e especial assim como

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

consolidar o relacionamento cada vez que a realizam. A magia do sentir-se bem pode ser transmitida a outros.

Sentir-se bem é muito contagiante...

### Recompensa do Praticante

Não podemos deixar de considerar o fato de que também o praticante de Reflexologia é beneficiado, não apenas por sentir-se recompensado pelo fato de ajudar a outras pessoas, mas também porque atuam como canais das energias recuperadoras, como se o "circuito"

estivesse se fechando, e portanto sentem-se melhores. Os praticantes sentem-se mais centrados em si mesmos; a atenção e a concentração melhoram, ao mesmo tempo que aqueles que recebem se beneficiam disso. Enquanto você está concentrado dando uma sessão de Reflexologia, está em uma atividade relaxante para sua mente e para seu corpo. Além do mais, o reflexólogo sente-se muito gratificado e recebe os reflexos de uma outra forma, na gratidão e bem-estar do seu parceiro.

### Princípio da Reflexologia Energética

#### Pés: Espelho do Corpo

Algumas zonas de nosso corpo representam o conjunto de órgãos e sistemas internos como um todo, dentre elas temos as orelhas, as íris e especialmente os pés, que possuem as mais completas áreas reflexas - um perfeito microcosmo do corpo. Esta lei de correspondência é conhecida como relação de reiteração, que é explicada pela inter-relação de todos os órgãos e sistemas corporais como um todo com diversas zonas específicas como as mãos, os olhos, a boca, as orelhas, os pés etc., principalmente os últimos constituem um dos sistemas mais sensíveis, acessíveis e simples para os trabalhos de terapia de toque.

Cada um dos pés representa metade do corpo; o pé direito a parte direita do corpo, assim como o pé esquerdo o lado esquerdo do corpo. Em relação ao sistema nervoso, há aqui uma controvérsia, se relacionarmos este princípio ao dos hemisférios cerebrais.

Todos os órgãos, glândulas e partes do corpo representados nos pés estão dispostos na mesma distribuição como estão no corpo. Além da representação dos órgãos, temos ainda projetado nas curvas internas dos pés a coluna vertebral; assim como nas curvas externas estão representados os ombros e a nuca.

Outras partes do corpo apresentam a mesma correspondência, porém de forma menos óbvia.

Assim podemos afirmar que os pés são uma das partes mais sensíveis do organismo, especialmente no tocante à dor; portanto não é de se estranhar os costumes populares de colocar os pés de molho em água quente com sal grosso para melhorar as dores localizadas, o reumatismo, os quebrantes etc. Ao tomar estes banhos (estímulos térmicos) nos pés, são beneficiados um maior número de órgãos e sistemas do que poderíamos estimular em qualquer outra parte do corpo.

Temos de considerar a dor como uma voz de alarme do corpo; portanto, o

verdadeiro guardião da saúde. Na superfície cutânea existem diversos tipos de sensores nervosos, como o tato que nos transmite as sensações de pressão, dor, calor e frio; alguns destes sensores específicos existem na superfície cutânea em maiores quantidades que outros. Assim, por exemplo, possuímos em média 30 sensores táteis (pressão) em cada centímetro quadrado de pele para 200 sensores de dor na mesma área, o que demonstra a importância dessa função.

Pés Frios - Muitas pessoas, especialmente as mulheres, são acometidas por este transtorno, mas somente poucas delas lhe concedem a importância que merece (até o cúmulo de que existem pessoas que consideram ser normal ter os pés frios e que é necessário conviver com isso). Este conceito está completamente errado, não deveria ser assim, pois os pés são órgãos que servem para algo mais do que uma simples caminhada; são, na realidade, uma valiosa tela de informações sobre a qual são projetados todos os problemas de saúde e são ao mesmo tempo a mais importante via de acesso para diminuir, normalizar e regularizar muitas alterações energéticas do organismo humano. Aquele que tem os pés frios verificará que estes produzem uma sensível ação sobre as outras partes do corpo e se o desequilíbrio se tornar crônico, suas conseqüências negativas chegam a ser bastante pertinazes e freqüentes, deixando o indivíduo predisposto a sofrer um sem-número de doenças. Portanto torna-se necessário conhecer as causas que provocaram os pés frios e tomar as providências necessárias (como banhos hidroterápicos, por exemplo) para resolver esse problema o mais breve possível.

Algumas pesquisas médicas sobre os pés frios, como a do Dr. Winternitz> demonstraram que aplicações frias nas plantas dos pés (com panos umedecidos em água fria) faziam cessar uma forte hemorragia nasal (epistaxis); o Dr. Brandau comprovou que aplicações frias nas plantas dos pés faziam descer a temperatura do ouvido externo, além de produzi r uma certa contração dos vasos sanguíneos dos olhos, mostrando assim a existência de uma via reflexa direta entre os pés e a cabeça, sendo que essa diminuição de temperatura observada era localizada, pois o corpo mantinha sua temperatura normal. Dizia ainda que: "a maioria das pessoas acometidas de catarro bronquial, certamente são portadoras de pés frios crônicos"; comprovou a existência de uma relação entre pés frios crônicos e os estados anêmicos, resolvendo muitas anemias e gastrites, simplesmente tratando do problema dos pés frios. Comprovou ainda que, resolvendo o problema dos pés frios, regrediam inflamações das mucosas nasais, exercendo um efeito benéfico sobre afecções como: dores de cabeça, asma; bronquites e outras.

Foram realizados também minuciosos estudos com crianças em idade escolar, verificando-se que todos aqueles que eram acometidos de pés frios crônicos apresentavam freqüentes inflamações da garganta e das amígdalas, faringites, dores de cabeça, congestões

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

nasais e ainda baixo rendimento escolar.

O Dr. Dastre-Moratsch demonstrou que existe uma relação direta entre os vasos superficiais e os profundos do interior do corpo, de tal forma que ao aplicar frio, os vasos superficiais se contraem, deslocando-se o sangue para os vasos sanguíneos mais profundos.

Devido a isto uma friagem crônica dos pés pode indicar que existe uma congestão ou acúmulo de sangue em alguns órgãos internos, que podem deixar o indivíduo fragilizado, podendo adoecer com facilidade.

### Energia e Saúde

Vivemos em um mundo de energia. Quão conscientes somos disso é que faz a diferença entre aqueles que vivem em harmonia com a Ordem do Universo, e portanto são abundantes em saúde e prosperidade, em contrapartida daqueles que vivem de crise em crise por se oporem ao fluxo energético da vida e a si mesmos. O Homem Superior conhece e reconhece as mudanças da vida de forma a viver em harmonia. Fazem parte desse fluxo de energia universal ou cósmica. Porém, o homem materialista com sua inflexibilidade e atado a valores materialistas constrói muralhas intransponíveis para si próprio em diversos níveis.

"A Doença é o resultado da alienação da Ordem Natural do Universo."

Do ponto de vista termodinâmico o corpo humano é um sistema aberto recebendo impulsos, combustível e alimentos, e descarregando seus dejetos para formar um circuito.

A vida desse corpo depende da constante carga e descarga de energia, num equilíbrio dinâmico. O dinamismo deste sistema depende por sua vez de uma polaridade através de todo o corpo.

### Dez Zonas de Energia

Em todas as épocas, os terapeutas empregaram os mais variados métodos de equilíbrio e fortalecimento dos fluxos de energia no organismo humano. Muitos desses sistemas, como a Acupuntura, Shiatsu, e a própria Reflexologia concordam que esses fluxos de energia se manifestam em zonas ou meridianos através do corpo.

A teoria das zonas energéticas explica a ligação entre as áreas reflexas dos pés e as partes do corpo com as quais se correspondem. De acordo com essa teoria, existem dez zonas ou canais de energia que correm longitudinalmente pelo corpo, dos pés até a cabeça, cinco de cada lado do corpo; uma para cada dedo, seja dos pés como das mãos.

Todo órgão, glândula ou parte do corpo estão dentro de uma ou mais zonas de energia e possuem sua correspondência nos pés e nas mãos.

Uma vez que se trata de um ponto reflexo nos pés que apresente algum tipo de rigidez, geralmente há uma tensão ou congestão na parte do corpo que está na mesma zona de energia. Isto nos interessa apenas como indicativo e não como diagnóstico, como já comentamos anteriormente, uma vez que esta indicação se dá em nível energético sutil.

De fato, qualquer condição que interfira no fluxo de energia em qualquer ponto ao longo de uma das zonas, terá um efeito em todas as estruturas que participem dessa zona.

Nestas zonas flui a intangível energia da vida que os orientais chamam de ki.

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

Estimulando-se as áreas dos pés pela aplicação de pressão afetamos a zona inteira correspondente no corpo.

Até o momento não há dentro da Reflexologia um entendimento das razões e mecanismos que controlam e expliquem o funcionamento das dez zonas no corpo, embora a comprovação deste princípio se dê a cada sessão prática.

Este princípio é a base do desenvolvimento do mapeamento dos pés em correspondência com o corpo, embora as técnicas fundamentais não são aplicadas especificamente nas relações zonais.

Dentro de todas essas linhas de terapia citadas, o importante é se manter os caminhos de energia abertos e desimpedidos, colaborando com os sistemas circulatório e neurológico em suas funções. Conforme a medicina oriental preconiza, o corpo é normalizado pelos sete centros de energia principais; conhecidos como chakras.

Se um ou mais desses chakras estiverem com disfunções, a energia não flui livremente e o ser se desequilibra. Restabelecendo-se a liberação dos chakras, a energia flui livre e francamente, e o corpo, a mente e por que não dizer o espírito são devolvidos ao equilíbrio harmônico.

### Mapeamento dos Pés

#### As Linhas Básicas

Para podermos trabalhar nos pés, temos primeiro que identificar as linhas mestras que dividem as áreas reflexas.

Os pés são como as pessoas. São diferentes em formatos e tamanhos. Assim, antes de iniciarmos uma sessão de Reflexologia, devemos localizar as regiões tendo por base as linhas mestras que são:

Desta maneira, podemos verificar os diversos formatos de pés, e procurar identificar estas linhas que se encontram em relação estreita com as proporções do corpo da pessoa.

Com estas linhas, dividimos também os pés em cinco áreas, desta vez na horizontal. Vejamos como se correspondem cada uma dessas áreas.

Estas linhas básicas permitem uma orientação mais precisa a fim de se aplicar corretamente as pressões nos locais correspondentes às partes do corpo.

Os pés estão assim divididos em áreas que correspondem no corpo da seguinte forma:

- A Linha dos Ombros é a que está visivelmente no final dos dedos, em geral no limite da variação da pele mais macia do final dos dedos e a mais grossa dos seios dos pés (metatarsos).

- A Linha do Diafragma corre através dos pés logo abaixo do final dos seios dos pés, as cabeças dos metatarsos.

- A Linha da Cintura pode ser encontrada desenhando-se uma linha imaginária no pé, na protusão da parte externa do pé, o quinto metatarso.

- A Linha Pélvica, para localizá-la basta olhar para o ponto acima do calcanhar, onde a parte macia da pele do arco muda para mais grossa, variando inclusive de cor.

Desta forma, utilizando estas divisões básicas, em conjunto com as dez zonas de energia, podemos localizar qualquer área do corpo em nosso pequeno mapa do pé.

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

Esse traçado forma uma espécie de coordenada métrica que nos auxiliam muito na massagem das áreas reflexas do pés, sendo fundamental para o praticante de Reflexologia estar bem familiarizado com as mesmas.

Nas aplicações das técnicas de Reflexologia iremos recorrer a estas linhas com muita frequência.

- A Linha do Tendão, outro item importante a considerarmos nos pés, é uma linha longa vertical, que divide basicamente as zonas 1 da 2.

Para localizar o tendão devemos puxar os dedos do pé para trás a fim de esticar a pele

através do arco do pé. Assim, o tendão aparecerá facilmente, de uma forma bem saliente. É

importante que esta linha seja identificada logo de início nos trabalhos de Reflexologia uma

vez que não se deve aplicar pressão sobre o tendão, por ser normalmente muito doloroso. O

tendão serve também de guia para encontrar certos pontos específicos que ficam à sua direita ou à sua esquerda.

- Partes Específicas - Iniciemos a localização de cada seção do pé e suas partes específicas,

como glândulas, órgãos, e partes do corpo com as quais se referem. Para as pessoas que não

são da área de saúde, damos um pequeno resumo de cada órgão e sua função como referência.

### Região Acima da Linha dos Ombros

#### 1. Dedos

Os dedos dos pés correspondem à cabeça e ao pescoço. Especificamente o hálux em cada

pé é o dedo mestre por assim dizer, uma vez que nele estão também representados as dez

zonas de energia, cinco em cada um deles.

Em cada hálux contam os pontos reflexos da pituitária, pineal, hipotálamo, cérebro,

têmporas, maxilares superiores e inferiores, bochechas, dentes, garganta, tireóide e

paratireóides, além das sete vértebras cervicais do pescoço. Como se pode notar, o hálux

deve ser minuciosamente massageado (vide gráfico geral para a localização das partes).

#### 2. Cérebro

O cérebro é o órgão nobre do corpo humano. Não é de se admirar porque a natureza o

protegeu tão bem dentro do crânio. O cérebro é formado por uma camada exterior mole e

enrugada chamada "córtex cerebral", e por uma massa subjacente constituída por fibras

nervosas. O cérebro está dividido em dois hemisférios, cada qual formado por cinco partes

distintas, com suas funções específicas. O cérebro é a base das atividades mentais, de

coordenação dos movimentos e outras. Seus pontos reflexos nos pés estão nos topos dos

dedos.

#### 3. Pituitária

Considerada a glândula mestre do organismo, a pituitária ou hipófise está localizada na

base do cérebro. Controla e segrega quase todos os hormônios no corpo. A pituitária afeta o

crescimento; desenvolvimento sexual, a tensão arterial, as febres, gravidez,

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

lactação, o metabolismo do sangue, retenção de fluidos e níveis de energia, para nomear algumas das suas atividades. Seu ponto reflexo está no centro do hálux em cada pé.

### 4. Pineal

Embora seja uma glândula pouco entendida, responde aos níveis da luz solar percebida pelos olhos.

Esta glândula é referida como sendo relacionada à intuição, o chamado terceiro olho etc. Seu ponto reflexo está localizado na zona 1, no lado interno e topo do hálux em cada pé.

### 5. Hipotálamo

O hipotálamo é uma porção da parte média do encéfalo. Esta glândula regula o sistema nervoso autônomo e controla as reações emocionais, apetite e a temperatura do corpo. Seu ponto reflexo é o mesmo da pineal.

### 6. Tireóide

Localizada no pescoço, a tireóide controla nosso metabolismo e crescimento. Seus hormônios regulam as proteínas que constroem as células do corpo, os níveis de nutrientes e de cálcio. O metabolismo afeta nossos níveis de energia. A área reflexa da tireóide está na base do hálux em ambos os pés.

### 7. Paratireóides

Situadas ao redor da tireóide, as glândulas paratireóides afetam os níveis de cálcio e fósforo no organismo, que são importantes para o funcionamento e tônus muscular.

### 8. Sinus

Chamados de seios paranasais; são quatro grupos de cavidades existentes no crânio na proximidade do nariz. Embora suas funções não sejam completamente conhecidas, ajudam a aquecer e a umedecer o ar durante a inspiração. Suas áreas reflexas estão nos seios dos dedos menores.

### 9. Cervicais

As sete vértebras cervicais estão refletidas na lateral interna do hálux em cada pé, começando na base da unha até a base do hálux. A sétima vértebra cervical é a que está na base do pescoço, sendo facilmente sentida devido à sua protuberância. Muitos nervos dos braços e mãos, como os músculos do pescoço, passam pela área da sétima cervical. Em verdade, esse é o ponto central de muitas das tensões que se acumulam nessa região dos ombros e nuca. Seu ponto reflexo específico está na base do hálux, no ponto médio lateral na zona 1 de cada pé.

### 10. Dedos Menores

Os dedos menores dos pés são utilizados para o ajuste fino dos reflexos da cabeça e do pescoço. Cada um dos dedos contém uma zona energética e assim são utilizados para os casos específicos, tais como sinusites, questões visuais, auditivas, maxilares, tensão do pescoço etc.

A região da base dos dedos menores, na realidade, já nos seios dos pés, é trabalhada como uma área reflexa de ajuda para os olhos, ouvidos e desordens do Tubo de Eustáquio.

Esta região corresponde à linha dos ombros, e é onde muitas pessoas armazenam

tensão, que pode bloquear a circulação para a cabeça. O nariz tem seu ponto reflexo no local da pineal e do hipotálamo.

#### Região Entre as Linhas dos Ombros e Diafragma

##### 1. Seios do Pé

Nesta região encontram-se muitas áreas reflexas vitais, e órgãos como o coração e pulmões. As cordas vocais, sistema linfático do peito, glândulas mamárias, região torácica, brônquios, esôfago superior, diafragma e plexo solar estão representados nesta região.

##### 2. Coração e Pulmões

Os pulmões são órgãos esponjosos e leves situados na cavidade torácica, cuja função é fazer a troca do ar rico em oxigênio para a oxigenação do sangue, retirando o ar usado já pobre de oxigênio.

O coração, como sabemos, é um músculo que bate ritmicamente contraindo-se e expandindo-se (sístole e diástole) para bombear através das artérias o sangue oxigenado para todos os órgãos, vasos e sistemas do corpo, retirando deles o sangue usado pobre de oxigênio através das veias. Sua área reflexa está no pé esquerdo nas zonas 1 a 4, e no direito nas zonas 1 e 2. Os pulmões preenchem todas as zonas 1 a 5 nos pés, dando-se uma ênfase às zonas 2 a 4.

A área do tórax contém também outras estruturas importantes, tais como vasos maiores que chegam e saem do coração, tubos digestivos, sistema respiratório e nervos que controlam o diafragma, bem como os muitos vasos do sistema linfático.

##### 3. Plexo Solar

Outra estrutura importante desta região é o Plexo Solar, ou a rede de nervos no sistema nervoso autônomo, que regula o funcionamento dos órgãos. O plexo solar está localizado entre as zonas 2 e 3 em ambos os pés, no centro da linha do diafragma. Esta região corresponde à chamada "boca do estômago" e a concentração de tensão afeta este ponto. É uma das regiões mais importantes a ser bem trabalhada nas massagens de Reflexologia.

##### 4. Sistema Linfático

Na frente do pé, entre os primeiros e segundos dedos, está a área reflexa da drenagem do sistema linfático na região do pescoço e peito do corpo. O sistema linfático é paralelo à rede de veias no corpo, e serve para duas importantes funções: remover proteínas grandes dos tecidos e retorná-los à circulação para eventual eliminação, e produzir células que defendam o corpo das viroses e bactérias estranhas: O sistema linfático ainda remove fluidos em excesso que se acumulam no espaço dos tecidos.

##### 5. Brônquios

São dois ramos em que se divide a traquéia, tendo revestimento interno constituído por "cílios" que impedem que pequenas partículas venham a atingir os pulmões. Seus pontos reflexos estão logo abaixo dos hálux.

##### 6. Esôfago

Canal muscular que liga a faringe ao estômago. Está representado na zona 1 do pé esquerdo.

#### 7. Diafragma

O diafragma é a divisória entre o tórax e o abdômen: Este músculo desempenha papel fundamental na respiração, estando em contato com vários órgãos. Sua área reflexa é bem definida na linha de início do arco do pé.

#### 8. Dorso do Pé

No dorso do pé estão representadas as áreas reflexas das cordas vocais, olhos e ouvidos como áreas suplementares, drenagem linfática axilar, assim como tórax e glândulas mamárias

#### 9. O Arco do pé

Dividiremos o arco do pé, a abóboda plantar, em duas partes: parte superior, que corresponde à área reflexa entre as linhas do diafragma e da cintura; parte inferior, que corresponde à área entre a linha da cintura e a pélvica.

#### 10. Parte Superior do Arco

Nesta região temos as áreas reflexas e pontos do fígado, vesícula biliar, estômago, pâncreas, duodeno, baço; supra-renais e parte superior dos rins.

#### 11. Fígado

O fígado é o maior órgão e glândula do corpo, localizado sob o diafragma, sob as últimas costelas do lado direito. Sua área reflexa está no pé direito entre a linha do diafragma e cintura, das zonas 1 a 5.

O fígado processa todos os nutrientes do sangue, armazenamento de gorduras, açúcares e proteínas para uso, quando necessário. O fígado depura o sangue e fabrica a bÍlis que lança no intestino delgado para a digestão das gorduras e proteínas importantes do sangue. O fígado tem mais de 500 funções registradas.

#### 12. Vesícula Biliar

Situada no interior do fígado, a vesícula biliar armazena e concentra bÍlis para usá-lo na decomposição das gorduras. Seu ponto reflexo está entre as zonas 4 e 5, cerca de dois dedos acima da linha da cintura no pé direito.

#### 13. Estômago

O Estômago é semelhante a um saco, está localizado para o lado esquerdo do abdome, sob o diafragma. Recebe o bolo alimentar e inicia a separação das proteínas. Sua área reflexa está predominantemente no pé esquerdo, zonas 1 a 4, e no direito, zonas 1 a 2.

#### 14. Pâncreas

Glândula que está por trás do estômago. Segrega sucos digestivos e insulina, controlando o nível de glicose do sangue. Envia importantes enzimas digestivas para o intestino delgado. Sua área reflexa está no pé esquerdo, zonas 1 a 4, e no direito, zonas 1 e 2.

#### 15. Duodeno

É a primeira porção do intestino delgado, sendo muito importante pois nele desembocam os canais do pâncreas, fígado e vesícula biliar. O duodeno conecta o piloro do estômago ao jejuno. A área reflexa está em ambos os pés na zona 1, na linha da cintura.

#### 16. Baço

O baço está no lado esquerdo do corpo sob o diafragma e atrás do estômago. Sendo parte do sistema linfático, produz linfa e filtra as células do sangue. Filtra o linfa das

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

toxinas e bactérias, produzindo anticorpos para nosso organismo. O baço é sem dúvida uma parte importante de nosso sistema imunológico. S, eu ponto reflexo é encontrado no pé esquerdo entre as zonas 4 e 5, dois dedos acima da linha da cintura. :

### 17. Supra-renais

As glândulas supra-renais situam-se no topo dos rins e possuem mais de 50 funções.

Seus pontos reflexos estão em ambos os pés, no ponto central entre as linhas do diafragma e cintura, na zona 1. As supra-renais promovem nosso metabolismo normal controlando os níveis de energia. Produzem cortisona e cortisol, que possuem propriedades anti-inflamatórias.

### 18. Parte Inferior do Arco

Nessa região encontramos as áreas reflexas e pontos para os rins, ureteres, bexiga, intestino delgado, apêndice, válvula ileocecal e cólon.

### 19. Rins

Os rins, situados nas costas, altura média, são os filtros mais importantes de nosso corpo. Filtram as toxinas do sangue e produzem a urina. Também regulam a retenção de importantes minerais e água para nosso organismo. Suas áreas reflexas estão em ambos os pés, na zona 3, na linha da cintura.

### 20. Ureter

Estes tubos conectam os rins e a bexiga, sendo a passagem natural para a urina. Seus pontos ou áreas reflexas estão em ambos os pés na zona 1, entre as linhas da cintura e pélvica.

### 21. Bexiga

A bexiga, no centro inferior do abdome, fundamentalmente é o local de armazenamento da urina. Seu ponto reflexo está na linha do calcanhar, na zona 1.

### 22. Intestino Delgado

O intestino delgado tem por função segregar alguns sucos digestivos e absorver os alimentos digeridos, água, vitaminas e minerais. Sua área reflexa é encontrada em ambos os pés da linha da cintura até a pélvica, dentro da área dos intestinos, nas zonas 1 a 4.

### 23. Cólon

O cólon ascende da válvula ileocecal, entre as zonas 4 e 5, passa sob o fígado, cruza pela linha da cintura, passa sob o baço, tornando-se cólon sigmóide. Tem por função absorver água, armazenando e eliminando muco e material imprestável ao organismo. Ver gráfico dos pés para detalhe da localização do cólon.

### 24. Apêndice

O apêndice, localizado no início do cólon, lubrifica o intestino grosso, tendo seu ponto reflexo no pé direito; zona 5, dois dedos abaixo da linha da cintura.

### 25. Cólon Sigmóide

Esta é a seção em forma de S do cólon e a última curva do intestino antes dos materiais entrarem no reto para eliminação. Seu ponto reflexo está no pé esquerdo, zona 3, no meio do calcanhar.

### 26. Nervo Ciático

Nos dois pés, nos calcanhares, encontramos o nervo ciático. Esta é a única área que não é

um reflexo e sim o próprio nervo, que corre da base do calcanhar para as pernas e nádegas.

#### Lateral Interna do Pé

##### 1. Coluna Vertebral

Olhando para nossos pés, notamos que a parte interna do pé, com suas curvaturas, é correspondente naturalmente às curvas da coluna vertebral. Localizada na zona 1, iniciando na base da unha do hálux, percorre toda a lateral interna do pé, correspondendo à coluna cervical até o cóccix.

A coluna cervical (C1 a C7) inicia sua área reflexa na base da unha do hálux até a base do próprio hálux. A seção torácica (T1 a T12) corresponde à curvatura entre a linha dos ombros até a cintura. A região lombar está entre as linhas da cintura e pélvica. A área do calcanhar corresponde à seção do sacro e cóccix.

##### 2. Timo

Glândula endócrina pouco conhecida tem relação com a infância, desenvolvendo imunidade orgânica. Seu ponto reflexo está na zona 1, na região do pescoço.

#### Lateral Externa do Pé

Na borda externa dos pés, zona 5, temos as linhas correspondentes à parte externa do corpo: ombros, braços, cotovelo, pulsos e mãos, pernas, joelhos e quadris.

Os ombros e braços tem sua área reflexa da base do dedo até a linha do diafragma. Os antebraços, cotovelos, pulsos e mãos na linha do diafragma até cintura. Pernas, joelhos e quadris, na linha da cintura até pélvica. Os quadris são também representados na região abaixo próxima dos maléolos.

#### Região do Tornozelo

A área ao redor de cada tornozelo corresponde à região pélvica e órgãos reprodutores.

A parte externa do tornozelo contém áreas reflexas dos ovários e testículos; a parte interna do tornozelo contém os pontos do útero e próstata, vagina, pênis e bexiga. Os pontos dos tubos de Falópio, vesícula seminal estão numa faixa estreita abaixo do maléolo através do pé, de um lado ao outro.

O nervo ciático está novamente presente, outra vez sendo o próprio e não o reflexo.

Áreas crônicas de pélvis, reto, próstata, útero e ciática começam a uns 18 centímetros acima do maléolo, correndo para baixo até o ponto do útero e próstata.

##### 1. Ovários

Os ovários ficam à direita e esquerda do útero e produzem óvulos e hormônios femininos, que são responsáveis pelo desenvolvimento sexual feminino. Seus pontos reflexos estão localizados em ambos os pés, na parte externa dos tornozelos.

##### 2. Testículos

Estas glândulas no escroto produzem o esperma e hormônios masculinos: Seus pontos reflexos estão nos dois pés na parte externa dos tornozelos.

##### 3. Próstata

Esta glândula circunda parte da bexiga no homem e segrega a parte fluida do sêmen. Os

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

pontos reflexos estão em ambos os pés, na parte interna dos tornozelos.

### 4. Útero

Localizado na área pélvica, o útero contém e envolve o feto durante a gravidez, além de ter um forte movimento muscular durante os períodos de menstruação. Os pontos reflexos

estão em ambos os pés, na parte interna dos tornozelos.

### 5. Vesícula Seminal

A vesícula seminal, dupla em verdade, é o órgão que está próximo à próstata, que armazena sêmen. Pelas vias deferentes, o esperma é carregado da próstata para a uretra. As áreas reflexas estão nos pés, no topo de um lado ao outro do pé.

## Técnicas de Reflexologia

O aprendizado das técnicas de Reflexologia é fácil e até mesmo divertido. Afinal o pé não é nenhum mistério; e o uso das mãos e dos dedos o fazemos todos os dias, consciente ou inconscientemente.

Juntar os dois, mãos e pés, é só uma questão de criatividade e de aperfeiçoamento na aplicação das técnicas que apresentaremos.

O mais importante é que todos nós somos tocados e tocamos alguém de uma ou outra forma. Devemos desenvolver essas características de tocar numa forma respeitosa e com a habilidade que venha a transmitir segurança e confiança para a pessoa que tocamos, gerando os efeitos sanadores pela prática da Reflexologia.

Aprender Reflexologia é relembrar talentos natos que foram esquecidos com os anos, por terem caído em desuso.

Dividimos as técnicas em três seções a saber:

- técnicas de Relaxamento;
- técnicas Básicas de Reflexologia;
- técnicas de Aplicação Geral.

As técnicas de Reflexologia são sempre feitas nos pés nus, devendo-se evitar o uso de meias etc.

As técnicas de relaxamento são feitas em cada pé, como introdutórias à sessão de Reflexologia, e devem ser utilizadas durante a mesma, sempre que necessário for para que a pessoa se mantenha relaxada e confortável durante toda a sessão. Nestas técnicas sugerimos apenas o uso de talco. Pode-se ainda usar um pouco de creme não gorduroso como alternativa, porém o creme dificulta algumas técnicas por ser escorregadio. Por outro lado o creme tem-se mostrado muito eficaz e confortante, tornando a pele macia e flexível ao contato. No relaxamento o creme pode até ser utilizado. Nas sessões completas, o creme deve ser evitado e já deve ter desaparecido, para que as mãos não escorreguem nos pontos específicos para as técnicas de manipulação.

As técnicas básicas de Reflexologia são específicas de manipulação, como utilizar as mãos e os dedos para promover as pressões necessárias e suficientes numa sessão de Reflexologia.

Nas técnicas de aplicação geral iremos listar como aplicar as técnicas básicas às diversas regiões e áreas reflexas dos pés, preparando assim o estudante para a sequência de manobras de uma sessão completa de Reflexologia, visando o bem-estar geral da pessoa

que recebe.

Não abordaremos neste livro as técnicas de aplicação específica de Reflexologia por tratar-se de assunto específico de treinamento avançado.

Um ponto muito importante a se considerar logo de início é o de se respeitar "os limites" de cada pessoa.

Consideramos limites o ponto em que a pessoa começa a sentir qualquer tipo de desconforto, seja uma pequena dor ou qualquer outro tipo de reação, até mesmo nervosismo pelo desconhecido como é uma sessão de Reflexologia para uma pessoa que a recebe pela primeira vez.

A linguagem do corpo deve ser reconhecida e respeitada, evitando-se pois desconfortos desnecessários, uma vez que estes de nada contribuem para a perfeita absorção dos benefícios da Reflexologia.

### Técnicas de Relaxamento

As primeiras técnicas, as de relaxamento, são destinadas a ajudar a pessoa a soltar-se de forma que possa ser aplicada nela a Reflexologia de uma forma mais eficiente. Como o propósito maior da Reflexologia é auxiliar a pessoa para reduzir sua tensão, de pouca valia será a sessão, se o parceiro estiver ou permanecer tenso durante a sessão.

O primeiro contato entre suas mãos e os pés da pessoa é o mais importante, pois a partir dele é que se construirá um relacionamento de confiança e respeito. Se for a primeira sessão de Reflexologia dessa pessoa, esta poderá sentir-se vulnerável, esperando pelo que você irá fazer.

A aplicação das técnicas de relaxamento fazem da sessão um momento inicial muito agradável para ambos (praticante e parceiro).

Manusear os pés de alguém se torna natural com o tempo, e qualquer hesitação que se tenha no início é mais pela falta de prática do que qualquer outra coisa.

As técnicas de relaxamento são simples formas de se conquistar a confiança do parceiro, de se obter a "permissão" para trabalhar em seus pés.

Assim, confie em você mesmo, e pratique as técnicas o mais que puder. Para poder transmitir confiança, segurança e bem-estar aos seus parceiros, primeiro desenvolva-as em você.

#### 1. Acolhendo os Pés

Segure os pés de uma maneira firme, calorosa. Faça o contato inicial segurando a sola do pé, pressionando por alguns minutos. Em seguida segure também os pés pelo dorso, acolhendo-os em suas mãos.

#### 2. Alongamento das Pernas

Segure ambos os pés logo acima do calcanhar, acomodando os tornozelos nas palmas das mãos. Incline-se para trás e lentamente alongue as pernas. Este procedimento também estica a parte lombar das costas. As pernas podem tocar a superfície de apoio, uma vez que a inclinação de seu corpo é que faz o alongamento:

#### 3. Fricção dos Tornozelos

Posicione as mãos, com as palmas para cima, lado a lado no tornozelo de um pé, abaixo do maléolo. Faça leve pressão com as mãos. Mova as mãos rapidamente para frente e

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

para

trás em sentidos opostos, mantendo as mãos coladas na pele para não irritá-la.

### 4. Balanço dos tornozelos

Segurando os tornozelos de ambos os pés, nas palmas das mãos, balançá-los para os lados na mesma direção, rotacionando gentilmente os pulsos. O movimento deve lembrar os de um limpador de pára-brisas.

### 5. Fricção do Dorso

Da posição anterior, coloque suas mãos em torno do pé com os polegares no dorso, fazendo o mesmo movimento anterior com as palmas das mãos.

Repita o mesmo no outro pé, ambas as técnicas anteriores.

### 6. Balanço do Pé

Deixe o pé apoiar-se na superfície e coloque uma mão de cada lado. Balance o pé de um lado para outro por empurrões leves entre as mãos numa forma solta. As mãos não apertam nem seguram o pé.

### 7. Rotação sob o Tornozelo

Segure o pé ligeiramente acima do calcanhar, suportando o tornozelo na palma da mão. Com a outra mão segure os dedos do pé de forma que a palma da mão pressione os seios do pé. Com esta mão rotacione o pé, tendo como pivô da rotação o calcanhar que está firmemente seguro pela outra mão. Puxe o calcanhar para você enquanto rotaciona o pé em círculos para ambas as direções.

### 8. Rotação sobre o Tornozelo

Coloque a mão sobre o pé de maneira que o polegar e o indicador fiquem em volta do tornozelo no dorso do pé. A outra mão é posicionada como na técnica anterior. Promova rotações nos pés em ambas as direções.

### 9. Alongamento do Tendão

Segure o calcanhar com a palma da mão. Com a palma da outra mão pressione para frente os seios do pé, e puxe o calcanhar para você de forma a esticar a parte posterior da perna. Não force, respeite os limites do parceiro.

### 10. Rotação dos Cinco Dedos

Alongue e rotacione todos os dedos de uma vez. Coloque o polegar da outra mão no plexo solar para melhor suporte, tendo os outros dedos no dorso do pé.

### 11. Alongamento e Rotação dos Dedos

Tome cada dedo de uma vez com o polegar e o indicador. Puxe o dedo gentilmente, alongando-o, liberando as articulações do dedo. Aproveite e rotacione o dedo em ambas as direções.

### 12. Balanço dos Dedos

Coloque o hálux entre as palmas de suas mãos (se o pé for pequeno, coloque o hálux entre os dedos mínimos de suas mãos). Aplique o movimento de balanço com suas mãos para frente e para trás opostamente, aplicando pressão na base dos dedos (se esta região estiver sensível, não pressione forte). Repita a técnica em todos os demais dedos.

### 13. Pressão do Polegar

Localize a depressão na sola do pé que corresponde ao plexo solar. A pressão com o polegar será feita nessa depressão, sem manter o pé apertado. Os demais dedos ficam no dorso do pé. Pressione o plexo solar de ambos os pés por alguns segundos, aliviando a pressão primeiro com os dedos, e por fim com os polegares, sem perder contato com os pés.

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

A seguir faça movimentos circulares com os polegares e mantenha-os levemente no lugar

por mais alguns segundos.

### 14. Polegar Deslizante

Deslize o polegar pelo dorso do pé, dos dedos para o tornozelo de cada pé.

Aplique

pressão firme até a linha do diafragma; então alivie a pressão, seguindo até o tornozelo.

Deslize com um polegar e em seguida com o polegar da outra mão, para dupla passada.

### 15. Indicador Deslizante

Esta técnica é um complemento da anterior. Comece com o indicador na linha do diafragma e deslize até a base de cada dedo.

### 16. Rotações Alternadas

Segure um pé com ambas as mãos de forma que os polegares fiquem no dorso do pé, na base dos dedos. Rotacione um polegar por vez para as laterais do pé e seguindo da base dos

dedos para o tornozelo. Faça o mesmo com os polegares na sola do pé com movimentos circulares pequenos do calcânhar para os dedos do pé.

17. Rotação nas Laterais Tendo os dedos das mãos juntos, faça movimentos circulares horários pequenos na linha da coluna vertebral, começando na base do hálux até o tornozelo. A outra mão se mantém firme.

Faça o mesmo no lado externo do pé. Em seguida proceda às rotações no tornozelo e em direção ao tendão de Aquiles.

### 18. Punho Deslizante

Deslize sua mão fechada pela sola do pé, dos dedos para o calcânhar. Com a outra mão segure firmemente o pé, descendo conforme a outra vai deslizando.

### 19. Polegar Deslizante Cruzado

Segure o pé com ambas as mãos de forma que os polegares fiquem na sola. Inicie nas laterais do pé com pressão firme, deslizando os polegares até a outra lateral, retome em seguida lateralmente.

Mova um polegar por vez, subindo e descendo toda a sola do pé.

### 20. Torcendo os Pés

Segure o pé com as duas mãos, como se fosse torcer uma toalha, e torça, gentilmente, cada mão para um lado em direções opostas. Mova as mãos para cima e para baixo para torcer todo o pé na extensão da coluna vertebral.

### 21. Deslize Leve na Sola

Deslize levemente sua mão pela sola do pé. Use sua palma ou dorso da mão.

### 22. Impacto na Sola

Com o dorso da mão, bata na sola do pé, como golpes de karatê. Os dedos devem estar juntos e planos para não machucar.

### 23. Golpes na Sola

Com o lado das mãos, dê pequenos golpes de karatê para cima e para baixo na sola do pé.

### 24. Brisa nos Pés

Como antídoto aos golpes e impactos, deslize suavemente seus ~. dedos no sentido dos dedos do pé, no dorso e sola do pé. Repita várias vezes, pois esta técnica é muito relaxante para os nervos.

Outras técnicas de relaxamento existem além das apresentadas. A criatividade individual aumentará muito estas técnicas e as suas variações. Na prática, a cada dia, novas idéias vão surgindo e cada um com sua experiência desenvolverá suas próprias técnicas.

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

As técnicas de relaxamento quando feitas lentamente e suavemente levam o paciente a um estado de relaxamento profundo. Quando feitas vigorosamente, aumentam a energia vital da pessoa.

Essas técnicas sempre iniciam e terminam uma sessão de Reflexologia. A duração é variável, sendo em média de dez minutos no início da sessão e de alguns poucos minutos no final.

O relaxamento deve também permear toda a sessão de Reflexologia como já comentamos, a fim de manter o parceiro solto e confiante. Todas as vezes que perceber que o parceiro está expressando alguma tensão, dor ou perdendo o estado de tranqüilidade, aplique algumas técnicas de relaxamento e então continue a sessão.

### Técnicas Básicas de Reflexologia

Após vermos as técnicas de relaxamento que são gerais e introdutórias, apresentamos as técnicas básicas de Reflexologia que são manobras específicas para trabalharmos com as áreas reflexas dos pés. Trataremos a seguir seis técnicas básicas, a saber: como segurar o pé; caminhar com o polegar; caminhar com os dedos; rotação sobre um ponto; flexionando num ponto; pressão do polegar deitado.

O pé normalmente suporta fortes pressões, uma vez que sustenta o peso do corpo, assim, não fique hesitante em aplicar-lhe pressão. Com a prática, veremos o quão forte devem ser os movimentos para promoverem o máximo de benefício, sem sermos agressivos ou causarmos dor.

Deveremos sempre trabalhar nos limites da dor e do conforto do parceiro, nunca além. De outro lado, se a pressão for leve demais não promoverá os benefícios desejados. Observe a linguagem do corpo (principalmente a face) para as indicações de sensação de aperto, dor aguda, gemido, respiração descompassada, suspiros repentinos etc. Preferível começar com pressões mais leves e ir dosando aos poucos a intensidade, para alcançar o ponto de pressão desejada.

#### 1. Como segurar o pé

É muito importante a maneira que seguramos os pés, para que possamos corretamente administrar as técnicas nas áreas e nos pontos reflexos.

Estaremos sempre segurando o pé com ambas as mãos. Uma mão suportará o pé promovendo o nivelamento para que a outra mão execute o trabalho. Deveremos sempre segurar o pé firmemente, porém de forma gentil. Seu parceiro deve sentir segurança na forma como seu pé é sustentado.

No uso destas técnicas, troque de mãos nas funções livremente, usando uma para suportar e a outra para trabalhar, revezando-as continuamente.

As áreas e pontos reflexos devem ser trabalhados de muitas formas e direções: da esquerda para direita, de cima para baixo e vice versa, diagonalmente etc. A razão para isto é simples, pois muitos pontos podem estar sensíveis ao toque por uma direção, mas não por outra. Por isto, usando ambas as mãos, conseguimos melhor aplicar pressão com uma delas de certa direção do que com a outra. O importante é que a área ou ponto seja completamente coberto.

#### Prática

As mãos devem movimentar-se sincronizadas com as manobras, ficando sempre que for necessário opostas uma à outra, paralelas, juntas etc.

No exemplo a mão de suporte deve mover-se enquanto a outra progride no trabalho de baixo para cima no pé. Outra forma firme de suportar o pé é a mão envolver dos dedos do pé, apertando gentilmente o hálux com o polegar. A prática desta manobra possibilita facilmente o movimento do pé para junto ou para longe, conforme necessidade.

#### 2. Caminhar com o Polegar

O "caminhar com o polegar" é feito com a borda externa do polegar. Para encontrar a posição, basta colocar a mão sobre uma superfície plana e notar a parte do polegar que toca a mesma. Esta deverá ser usada para contato com o pé.

A técnica consiste em dobrar o polegar na primeira articulação de forma que o polegar dê um pequeno "passo" na direção desejada. A segunda articulação do polegar não é dobrada, para não perder a direção. Pratique o caminhar do polegar em suas mãos para melhor sentir o movimento.

A ação de dobrar o polegar é que realmente o move para a frente. Não se deve empurrar o polegar, ele seguirá sozinho fazendo o movimento. Quanto menores forem os pulinhos do polegar, melhor efeito terão.

A pressão deve ser constante no pé, promovida mais pelos outros dedos que fazem o nivelamento da mão em si do que pelo polegar. O punho também regula a quantidade de pressão aplicada. Com o punho elevado obtemos menos pressão, com ele abaixado, podemos colocar mais pressão.

A técnica do caminhar com o polegar é utilizada nas áreas reflexas grandes e macias da sola do pé.

Com a mão que caminha com o polegar, coloque os quatro dedos no dorso do pé, e "caminhe com o polegar" na área do tórax/ pulmões, começando da linha do diafragma até a linha dos ombros.

Caminhe com o polegar ao longo das cinco zonas de energia a partir do calcanhar na zona 5. Quando alcançar a linha pélvica, mude a mão de apoio para cima, e gentilmente dobre os dedos do pé para trás, fazendo o tendão aparecer no arco do pé, para evitar andar sobre ele, trazendo as áreas reflexas para a superfície da pele, estimulandoas mais eficientemente.

#### 3. Caminhar com os Dedos

"Caminhar com os dedos" é similar à técnica de caminhar com o polegar, embora agora é a borda externa do dedo indicador e outros que fazem a ação de "caminhar".

Dobre o dedo indicador nas primeiras articulações, mantendo as outras retas. Segure o pé com o polegar e o dedo médio para "caminhar com o dedo indicador" e obter melhor suporte.

#### Prática

Caminhe com o indicador no dorso da mão, colocando o polegar na palma e use os outros três dedos para apoio. Assim como no caminhar com o polegar, dê pequenos saltos com o indicador, progredindo para frente na direção desejada. O polegar e os outros dedos promovem o apoio necessário para o

indicador.

Outros dedos podem ser usados para caminhar além do indicador, e em certas áreas do pé, outros dedos estarão em melhor posição. Normalmente, um só dedo é utilizado, porém

em certas áreas, como nas laterais dos pés, três dedos atuarão melhor.

Áreas onde os ossos estão mais superficiais, como o dorso do pé e ao redor do tornozelo, a melhor técnica a ser usada é o caminhar com os dedos.

Os dedos são mais leves que o polegar e podem melhor adaptar-se nessas áreas, além do

que, estamos mais acostumados a dosar a pressão com o indicador no ato de escrever.

#### 4. Rotação sobre um Ponto

Esta técnica consiste em rotacionar o pé em torno de um ponto sob pressão. Normalmente utilizamos o polegar para aplicar a pressão desejada na área em que se quer trabalhar.

#### Prática

Com a mão de apoio, levanta-se e rotaciona-se o pé em movimento circular ao redor do polegar que não se move do lugar. Esta técnica é recomendada para áreas reflexas doloridas, pois desvia a atenção do parceiro sobre a sensibilidade do local.

#### 5. Flexionando num ponto

Esta técnica é alternativa de rotação sobre um ponto. Consiste basicamente em caminhar com o polegar ou pressionar pontos específicos, e com a mão de apoio flexionar o pé para frente e para trás.

#### Prática

Enquanto o polegar trabalha na linha do diafragma, utilize a mão de apoio para flexionar o pé sobre o polegar levando o pé para a frente e para trás de uma forma suave e até rítmica.

#### 6. Pressão do Polegar Deitado

Esta técnica é usada para aplicar pressão a um ponto específico onde é difícil alcançá-lo profundamente, ou seja, muito pequeno para o uso das técnicas anteriores.

Para realizá-la, use os quatro dedos da mão para apoio, enquanto a polpa do polegar pressiona, com a borda exterior no ponto específico. Desta forma, puxe o polegar levemente para trás, sem aliviar a pressão. Não deixe o polegar escorregar da posição.

Segure nessa posição por alguns segundos e alivie.

Pontos como das glândulas, cólon sigmóide, válvula ileocecal e apêndice são próprios para esta técnica.

#### Técnicas de Aplicação Geral

Uma vez que aprendemos as técnicas básicas de Reflexologia, devemos agora estudar como aplicá-las nas várias partes do pé. Chamamos esta parte de técnicas de aplicação geral por serem as aplicadas em uma sessão completa para qualquer pessoa. As técnicas de aplicação específicas de Reflexologia são temas de treinamento avançado.

Estas técnicas serão todas utilizadas na sessão completa de Reflexologia, juntamente com as técnicas de relaxamento: Iremos portanto unir todos os conceitos até agora apresentados, para um trabalho mais minucioso nas diversas áreas do pé.

Sempre que tiver um pé à sua frente, em primeiro lugar visualize as linhas

horizontais e

as 5 zonas de energia verticais imaginárias da divisão das áreas reflexas e pontos reflexos

dos pé: linha dos ombros; diafragma, cintura e pélvica, e as zonas de 1 a 5 do lado interno

para o externo do pé.

Utilizaremos como referência daqui para diante o mapa geral das áreas e pontos reflexos que se encontra neste livro. Portanto todas as citações e referências de locais a

serem trabalhados nos pés poderão ser encontrados no mapa geral.

Para iniciar, "caminhe" com o polegar pela sola do pé, percorrendo cada zona energética, começando pela zona 5 e indo até a zona 1, sempre de baixo para cima; ou

seja, do calcanhar em direção aos dedos. Lembre-se de não caminhar sobre o tendão entre

as zonas 1 e 2. Puxando-se os dedos para baixo alivia-se o tendão, tornando esta zona

mais flexível ao toque. Trocar de mãos às vezes para caminhar mais efetivamente sobre

as zonas. Em verdade, o ideal é caminhar cada zona no mínimo uma vez com cada polegar.

### 1. Área da Cabeça

Na área da cabeça iniciemos caminhando com o polegar, descendo pelos dedos dos pés,

começando pelo hálux com o auxílio do indicador. Caminhar as cinco zonas dos dois hálux.

Fazer nos outros dedos dos pés, três descidas, a saber: uma no centro do dedo e uma de

cada lado desta, levando de 10 a 15 saltinhos para realizar a descida. Trocar de

mãos sempre que sentir necessidade.

Caminhar agora com o polegar subindo o hálux, usando os dedos da mão de apoio para suportar os mesmos.

Caminhar com os dedos na frente do hálux até a base dos dedos. Trabalhe também a base dos dedos.

Lembre-se de respeitar os limites das pessoas. Muitos possuem os dedos permanentemente dobrados ou enrugados pelo aperto dos sapatos. Não tente

endireitá-los de uma vez para facilitar suas manobras, pois em geral as pessoas não suportarão a tentativa

de endireitá-los. Respeite a anatomia e limites de cada pé.

Rolar a ponta do dedo indicador por sobre o topo de cada dedo do pé, usando o polegar e

médio para suporte do hálux e também do indicador. Pode ser usada também a unha do polegar para tal manobra em todos os dedos.

Trabalhar o ponto reflexo da pituitária com a técnica da pressão do polegar deitado.

Segure o hálux com a mão de apoio para não deixá-lo girar. Aplique a mesma técnica nos

pontos reflexos da pineal e hipotálamo.

### 2. Área do Pescoço

Caminhar com o polegar ou com o indicador pela linha dos ombros. Para facilitar, puxe a

região dos metatarsos para baixo e mantenha-a para abrir a região entre os dedos e a planta

do pé. Caminhar a região nas duas direções, trocando as mãos. Use a borda interior dos

dedos se for mais fácil.

As áreas reflexas da tireóide e paratireóides estão na base dos. hálux, logo acima da linha

### 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

dos ombros. Massageie esta região suportando o hálux com a outra mão. Caminhe com o polegar a área pelo menos duas vezes. Troque as mãos para mudar de direção.

Trabalhar o ponto da sétima vértebra cervical, segurando o hálux entre o polegar e o indicador. Colocando o polegar na sola do pé, caminhar o indicador em torno da base e na frente do hálux.

Trabalhar a área reflexa da linha dos ombros para liberar as energias bloqueadas e melhorar a circulação dos olhos e ouvidos. Pressione para baixo com as pontas dos dedos para alcançar regiões mais profundas. Pressione firme por alguns segundos estas áreas. Em geral é uma região muito sensível.

#### 3. Área do Tórax

Para a área do tórax trabalha-se a sola e o dorso do pé.

Caminhar com o polegar a área do tórax da linha do diafragma até a base dos dedos (linha dos ombros). Para facilitar o acesso e exposição desta área, com a mão de apoio segurando os dedos, pressione-os para trás trazendo os metatarsos para frente.

Caminhe com o indicador sobre o dorso do pé, iniciando da base dos dedos até a linha do diafragma. Para abrir passagem, pressione pela sola do pé para cima com o dorso da outra mão, aproveitando para suportar o polegar da mão que trabalha. Dê ênfase no trabalho entre o hálux e o segundo dedo.

Caminhe com o polegar sobre a linha do diafragma em ambas as direções. Rotacione e flexione os pontos na linha do diafragma. Pressione o polegar no ponto do plexo solar por alguns segundos e então alivie com movimentos circulares sobre o ponto e mantenha sem pressão por algum tempo.

#### 4. Área do Abdome Superior

A área do abdome superior está entre a linha do diafragma e da cintura. Inicie caminhando com o polegar em diagonal nesta área, aliviando a pressão quando passar pelo tendão. Empurre e puxe os dedos para localizar o tendão. Trabalhe dos dois lados trocando as mãos, para cobrir toda a área 1. Rotacione em torno dos pontos mais importantes desta região como: a vesícula biliar, baço, suprarenais, duodeno e pâncreas.

#### 5. Área Abaixo da Cintura

Os pontos e áreas reflexas abaixo da linha da cintura são trabalhados da mesma forma que as demais áreas, devendo levar-se em conta os órgãos específicos representados em cada pé:

Iniciando pelo pé direito, localize o apêndice e a válvula ileocecal (dois dedos abaixo da linha da cintura na zona 5) aplicando a técnica da pressão com o polegar deitado.

Inicie subindo o cólon ascendente caminhando com o polegar: Rotacione na flexão hepática e siga caminhando pelo cólon transversal logo abaixo da linha da cintura.

Realize várias caminhadas horizontais e diagonais em toda esta região cobrindo o abdome inferior.

Caminhe com o polegar o ponto da bexiga, subindo para a área reflexa do ureter pela zona 1 até a linha da cintura. Rotacione o ponto dos rins.

Passe para o pé esquerdo usando o polegar esquerdo, inicie no ponto da bexiga descendo em diagonal até a flexão sigmóide. Pressione com o polegar deitado este ponto.

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

Siga caminhando pelo cólon descendente e rotacione na flexão esplênica, seguindo após

isto pelo cólon transverso. Caminhe então toda a região em várias direções.

### 6. Área Externa do Pé

Caminhe com o polegar através da borda externa quantas vezes for necessário para ir da

linha do calcanhar até a linha dos ombros. Cada caminhada um pouco mais acima da outra,

progredindo a massagem. Troque de mãos para abranger bem a área. Caminhe também na vertical, assim como com o indicador, em linhas ou direções horizontais e verticais.

### 7. Área Interna do Pé

Vire o pé um pouco para o lado a fim de mostrar a parte interna do pé. Caminhe com o

polegar toda a extensão da borda interna do pé, área reflexa da coluna vertebral, zona 1, da

base do calcanhar até o hálux e vice-versa.

Trabalhe a base do hálux por várias direções. Caminhe com o polegar para baixo da área

da coluna em pequenos espaços horizontais.

Rotacione cada vértebra ao longo da coluna vertebral, da base do hálux até o calcanhar.

### 8. Área do Calcanhar Tornozelo

Caminhe com os dedos a área triangular na base do tornozelo, parte externa do pé.

Trabalhe de várias direções. Sinta que há uma pequena depressão nessa área. Caminhe com os dedos iniciando do calcanhar pelo nervo ciático, por baixo do osso do

tornozelo, pelo lado de dentro da perna e de fora. Caminhe com o polegar através do nervo ciático na área do calcanhar. Lembre-se de que é o próprio nervo e não sua

área

reflexa.

### 9. Área das Glândulas e órgãos Reprodutores

Caminhe com o polegar a parte mole da sola do calcanhar (linha pélvica). Caminhe com os dedos a faixa que vai desde a base do tornozelo passando por cima do pé até o

lado oposto. Rotacione no topo do pé.

Rotacione também os pontos de reflexo do útero, próstata, ovários e testículos. Utilize os

dedos médios ou indicadores para tal finalidade.

Todas estas técnicas requerem certa prática e em verdade, somente com o tempo é que se

torna natural massagear os pés. Portanto não desanime, quanto mais prática melhor.

## Sessão de Reflexologia

### Indicações gerais

A sessão de Reflexologia é um momento especial tanto para o parceiro como para o praticante. Afinal não consiste apenas em se "apertar os pés".

Sempre que tocamos alguém estamos fechando o circuito energético que nos enriquece

não só física, mas emocional, mental e espiritualmente. \$ dar e receber reciprocamente.

Listamos as técnicas; agora estudaremos "como" aplicar a Reflexologia. Serão dados

básicos, pois cada um, com o tempo de prática, acaba por desenvolver seu próprio método e

estilo.

A Reflexologia não precisa ser necessariamente programada, embora alguns cuidados

possam ser observados, para se obter um maior sucesso e eficiência da sessão.

A seqüência de trabalho escolhida é comum e completa para sessões de caráter geral. Os

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

tratamentos de áreas específicas fazem parte de treinamentos mais avançados dentro da

Reflexologia.

Como dissemos, embora não haja requisitos especiais para a prática de Reflexologia,

algumas condições básicas auxiliam muito na obtenção de bons resultados.

Tanto o parceiro como o praticante devem estar bem acomodados. Procure ver o rosto do parceiro o tempo todo a fim de observar as reações importantes.

Preferencialmente planeje não ser interrompido durante o curso da sessão. A fim de se

alcançar um bom relaxamento, o local deve ser apropriado.

Procure saber sobre problemas de saúde potenciais do parceiro antes de realizar a sessão,

para evitar as situações contra-indicadas. Liste as contra-indicações.

A seqüência apresentada é genérica de uma sessão completa de Reflexologia.

Adaptações deverão ser feitas conforme as necessidades do parceiro e as ocasiões das sessões.

Inicia-se com as técnicas de relaxamento, introduzindo as de aplicações gerais.

Retorne-

as, no final ou após ter trabalhado alguns pontos ou áreas tensas.

A seqüência está baseada em 4 etapas:

- relaxar ambos os pés com as técnicas de relaxamento;
- trabalhar o plexo solar com o polegar;
- caminhar, com o polegar, as cinco zonas de energia em cada pé, trabalhando os pontos e áreas indicados;

- integrar todas as técnicas com as de relaxamento, e terminar com estas.

Se a pessoa possui problemas de saúde e não procurou um médico ainda, encoraje-a

a fazê-lo. Doenças necessitam ser diagnosticadas e tratadas por profissionais especializados.

Relembre seu parceiro que a Reflexologia não é substituto para o tratamento médico tradicional, e sim um adjunto a ele, de caráter complementar e mais preventivo.

As primeiras sessões com as pessoas devem ser mais brandas e curtas, para observar as

reações possíveis. Advirta as pessoas para não ingerirem estimulantes antes das sessões tais

como: café, chás e álcool. Evitar sessões de Reflexologia após refeições, uma vez

que ao ativar-se a circulação, esta irá influir na digestão. Em crianças e idosos, aplicar

pressões

leves por menos tempo, em geral.

Verifique bem a condição dos pés antes de iniciar a sessão. Procure checar a existência,

na pele, de possíveis cortes, irritações etc.; informe a pessoa sobre a existência destes,

quando houver, desta forma você evitará que a pessoa pense ser você o agente de tais anomalias por meio da Reflexologia.

Se os pés não estiverem suficientemente limpos, peça para a pessoa lavá-los. Poderá usar

como motivo o fato de que lavando-os imediatamente antes da sessão estes tornam-se mais

macios e melhores de serem massageados. Mantenha-se sempre com as mãos limpas e as unhas cortadas e bem aparadas antes das sessões. A atitude mental e a intenção do praticante antes e durante a sessão são muito importantes, pois devemos passar confiança

aliada a gentileza, sensibilidade, criando um momento agradável e relaxante. Nada no

mundo se compara ao contato humano, ao calor e ao amor; sem estes não se pode ser perfeitamente feliz e saudável.

Concentre-se o máximo possível antes e durante a sessão, sem tensão,

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

harmonizando-se ao máximo com o parceiro e com o campo universal de energia que está funcionando como canal. Conversar ou silenciar durante a sessão é uma questão de opção e empatia com o parceiro. O mais importante de tudo é abrir os nossos corações na doação de amor, que vamos realizar.  
O resto vem por acréscimo...

### Seqüência da Sessão

#### 1. Preparação

- Parceiro e praticante em posição confortável
- Verificar os pés a respeito de cortes, calosidades etc.
- Concentrar-se na intenção do ato

#### 2. Relaxamento

- Iniciar com o pé esquerdo, depois o direito
  - Acolher os pés juntos (sola e dorso)
  - Alongar as pernas
  - Balançar os tornozelos conjuntamente
  - Pressionar o plexo solar com o polegar
  - Rotacionar o plexo solar com polegar
  - Acolher os pés separadamente
  - Friccionar o tornozelo
  - Balançar o pé
  - Rotacionar sob e sobre o tornozelo
  - Alongar o tendão de Aquiles
  - Rotacionar os cinco dedos
  - Alongar e rotacionar os dedos separadamente
  - Balançar os dedos separadamente
  - Polegar deslizante no dorso
  - Indicador deslizante no dorso
  - Rotacionar alternado com o polegar no dorso e na sola
  - Rotacionar nas laterais com os dedos (interno e externo)
  - Punho deslizante na sola
  - Polegar deslizante cruzado na sola
  - Torcer os pés
  - Deslizar levemente até a sola
  - Impactos (karatê) na sola
  - Golpear a sola -Brisa nos pés
  - Pressão dos polegares no plexo solar
- Neste ponto passar para o pé direito, e repetir o relaxamento.

### Aplicações Gerais

Começar com o pé esquerdo. Caminhar com o polegar as cinco zonas de energia (desde calcanhar até os dedos).

#### 1. Área do Tórax/Ombros/Braços

- Caminhar com o polegar a área do tórax
- Caminhar com o polegar a linha do diafragma
- Rotacionar e flexionar o diafragma - Massagear o pulmão
- Caminhar com o polegar nos brônquios, coração e esôfago
- Caminhar com o polegar e dedos nos ombros e braços (externo)
- Caminhar os dedos sobre a espinha dorsal até a sétima cervical
- Caminhar os dedos na frente do pé, área do peito, drenagem linfática e glândulas mamárias

#### 2. Área do Pescoço

- Caminhar com o polegar e dedos na linha dos ombros e em redor do hálux
- Pressionar a linha dos ombros com os dedos
- Caminhar com o polegar na tireóide e na paratireóide

#### 3. Área da Cabeça

- Caminhar com o polegar sobre os dedos do pé (para cima e para baixo)

#### 1722-Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

- Caminhar com os dedos na frente dos dedos do pé
- Alongar e rotacionar todos os dedos - Alongar e rotacionar cada dedo
- Rolar dedos no cérebro
- Pressionar o polegar deitado sobre a pituitária, pineal e hipotálamo
- Balanço do hálux
- 4. Coluna Vertebral/Costas
- Caminhar com o polegar em várias direções pela coluna toda
- Torcer o pé (coluna toda)
- Rotacionar cada vértebra
- Caminhar com os dedos na frente do pé
- 5. joelho/Pernas/Ciático/Lombar
- Caminhar com o polegar e dedos na área externa do pé
- Caminhar com os dedos ao longo do nervo ciático (região externa, calcanhar e

parte  
interna  
do pé )

- Caminhar com os dedos abaixo do osso do tornozelo
- 6. Órgãos Reprodutores
- Rotacionar o tornozelo (por baixo e por cima)
- Rotacionar os pontos do útero e próstata
- Caminhar com os dedos e executar círculos na área dos ovários e dos testículos
- Friccionar tornozelos e dorso do pé
- Rotacionar região do dorso do pé

#### 7. Área Pélvica até Cintura

Notar que nestas áreas existem diferenças de um pé para outro. Tomar as indicações referentes a cada um.

- Aquecer a região com o caminhar do polegar em toda área
- Caminhar com o polegar diagonalmente até o cólon sigmóide, descendente e transverso

(apêndice e válvula ileocecal, cólon ascendente e transverso)

- Caminhar com o polegar diagonalmente até o intestino delgado (rotacionar a flexão

hepática)

- Caminhar com o polegar pela bexiga, e ureter até os rins
  - 8. Área da Cintura até o Diafragma
  - Rotacionar e flexionar os rins
  - Rotacionar e flexionar as supra-renais
  - Caminhar com o polegar diagonalmente por toda a área
  - Rotacionar baço (vesícula biliar)
  - Repetir a rotina no pé direito
  - Integrar as técnicas de relaxamento
  - Pressionar o polegar no plexo solar (manter juntos ambos pés) - Brisa nos pés
- Uma sessão completa, feita em ritmo normal, poderá levar de 40 a 60 minutos.

Sessões

menores podem ser feitas conforme a ocasião.

A frequência das sessões é muito variada. Para uma aplicação genérica, como estamos analisando, uma sessão por semana, no início, é suficiente; depois de algum tempo, para simples manutenção, uma vez por mês estará ótimo. Se as sessões forem diárias, deve-se reduzir o tempo entre 10 e 15 minutos.

Finalizando, alguns pontos importantes devem ser lembrados. Sempre que sessões de

Reflexologia são dadas pela primeira vez, faça mais relaxamento que o normal.

Pessoas que

nunca tiveram seus pés massageados podem ficar tensas. Ficarão mais soltas quando se acostumarem a estas sessões. O mesmo é aconselhável quando se trabalha com crianças, idosos ou pessoas doentes.

Pontos doloridos e tensos devem ser trabalhados suavemente. Às vezes recomenda-se

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

trabalhar outras áreas, e depois voltar a massagear esses pontos. Problemas antigos e crônicos somente terão sinais de melhoria entre 7 e 10 sessões.

A Reflexologia não é mágica, muito menos uma panacéia universal. Depende do grau e do estado do organismo de cada pessoa, para reagir às mensagens das áreas reflexas. Voltamos a insistir que Reflexologia não é tratamento médico.

Pessoas que tomam medicamentos devem continuar a tomá-los e até deve informar seus médicos sobre as sessões, pois relaxando poderão utilizar-se melhor dos medicamentos e mesmo reduzi-los. Somente o médico poderá fazer essa avaliação quanto à redução do medicamento.

A Reflexologia não é feita para substituir os medicamentos.

Novamente; Reflexologia não é diagnóstico. Quando um parceiro perguntar sobre que parte está massageando, a resposta deve ser genérica, para não suscitar diagnósticos.

O local onde se aplica a Reflexologia deve ser arejado e limpo; procure manter o ambiente silencioso e tranquilo; harmonize-o com uma música suave e inspiradora.

Portanto, esperamos que estas informações e técnicas sejam aproveitadas para maior benefício de todos nesta Nova Era que se descortina para a Humanidade quanto as relações interpessoais.

Pratique a Reflexologia em você mesmo e em seus amigos para tornar-se proficiente

nesta técnica. Podemos afirmar que é muito divertido fazer Reflexologia.

Trabalhe os reflexos de diversas formas e direções. Cubra o mais possível todas as áreas

que listamos. Desta forma, a chance de sucesso é maior.

Muitas felicidades em sua caminhada pelas solas dos pés...

### Áreas Reflexas

- 1 - Cérebro
- 2 - Sinus, Ouvido
- 3 - Sinus, Ouvido, Olhos
- 4 - Temporais
- 5 - Pínela, Hipotálamo
- 6 - Pituitária
- 7 - Pescoço lateral
- 8 - Cervicais (C1 a C7)
- 9 - Ombros, Braços
- 10 - Pescoço, Trompas de Eustáquio
- 11 - Pescoço, Tireóide, Paratireóides
- 12 - Brônquios
- 13 - Tórax, Pulmões
- 14 - Coração
- 15 - Esôfago
- 16 - Dorsais (T1 a T12)
- 17 - Diafragma
- 18 - Plexo Solar
- 19 - Fígado
- 20 - Vesícula Biliar
- 21 - Estômago
- 22 - Baço
- 23 - Supra-renais
- 24 - Pâncreas
- 25 - Rins
- 26 - Cintura
- 27 - Ureteres
- 28 - Bexiga

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

- 29- Duodeno
- 30 - Intestino Delgado
- 31 - Apêndice
- 32 - Válvula Ileocecal
- 33 - Cólon Ascendente
- 34 - Flexão Hepática
- 35 - Cólon Transverso
- 36- Flexão Esplênica
- 37- Cólon Descendente
- 38 - Cólon Sigmóide
- 39 - Lombares (L 1 a LS)
- 40- Sacro
- 41- Cóccix
- 42 - Nervo ciático

### Áreas Reflexas

- Nervo Ciático
- Maxilar Superior, Dentes, Bochecha
- Maxilar Inferior, Dentes, Bochecha
- Pescoço, Garganta, Tireóide
- Cordas Vocais
- Ouvido Interno
- Linfático, Peito - Seios
- Costas Média
- Vesícula Seminal, Trompas de Falápio
- Linfático
- Nariz
- Timo
- Pênis, Vagina
- Útero, Próstata
- Área Crônica Reprodutiva, Reto - Perna, Joelho, Quadril
- Quadril, Ciático
- Ovários, Testículos
- Bexiga
- Ombros, Braços

### Cuidados Necessários na Aplicação da Reflexologia Energética

#### Cuidados Básicos

- Mãos limpas e unhas cortadas: as unhas devem estar aparadas a ponto de não incomodar seu parceiro/cliente, quando aplicar pressão com os dedos. Sempre lave as mãos e suas unhas antes de iniciar o trabalho com os pés.
- Cuidado com os pés: certifique-se de que os pés do parceiro/cliente estejam limpos, e as unhas limpas e aparadas. O terapeuta não é pedicuro. Verifique se não há problemas de pele, edemas, contusões etc. Não diagnostique, prescreva ou trate qualquer coisa. Oriente seu parceiro/cliente a consultar um médico sobre seus problemas com os pés.
- Lavagem dos pés: sempre que possível recomenda-se que os pés sejam lavados antes da sessão. Pode ser utilizado sabão comum, de glicerina, ou qualquer outro produto neutro. Certifique-se de desinfetar a bacia, se esta já houver sido utilizada. Se não puder lavar os pés, limpe-os com produtos próprios para limpeza de pele como Água de Toilete, por exemplo.

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

- Óleos e talcos: podem ser utilizados óleos para bebês, óleos minerais leves, loções, óleo de amêndoa, abacate, oliva ou outro de preferência de seu parceiro/cliente. Talco para bebê ou talcos medicinais finos também podem ser utilizados no lugar dos óleos ou loções. A sessão também pode ser feita sem óleo ou talco algum.

- Conforto do parceiro/cliente: procure fazer o parceiro/cliente sentir-se confortável durante a sessão, para que possa relaxar e ter uma experiência agradável, e, portanto, deseje repeti-la em outras ocasiões.

### Contra-Indicações

A massagem das áreas reflexas dos pés é contra-indicada quando a pessoa possui um parte dos pés ou pernas afetada ou lesada por veias com varizes, flebite, tornozelos inchados, doenças infecciosas, diversos tipos de doenças de pele, tumores malignos, abscessos, leucemia e outras formas de câncer, condições de saúde críticas, problemas cardio-vasculares etc. A lista é longa. A regra é: quando existir qualquer dúvida sobre a aplicação de massagem, NÃO realize-a antes de consultar o médico do cliente.

Lembre-se de que a massagem das áreas reflexas dos pés não é tratamento médico e; portanto não substitui o mesmo.

Outras situações duvidosas sobre os benefícios da massagem das áreas reflexas dos pés são os casos de psicoses, pacientes com problemas mentais, ou sob tratamento psiquiátrico, pessoas que estejam sob tratamento com drogas e pessoas dadas ao alcoolismo ou alcoolizadas.

Normalmente pessoas que estejam sob prescrição de medicamentos para tratamentos de problemas específicos, como artrites, poderão receber massagem.

Massagem em gestantes poderá ser ministrada de forma bem leve - sem pressão alguma, com o objetivo de relaxamento. Aplicar toque suave e superficial.

A regra geral é usar o bom senso e a precaução de consultar o médico do cliente antes de aplicar a massagem. Em qualquer caso de . dúvida, o melhor é esclarecer antes de agravar qualquer função orgânica do cliente.

### Técnicas e Serviços para Profissionais

Solicite ao cliente que venha vestido convenientemente para a sessão. Tanto homens como mulheres devem vestir roupas que permitam o fácil acesso dos joelhos aos pés, e roupas que os deixem à vontade durante a sessão. Roupas apertadas e longas são inapropriadas. Homens e mulheres são muitas vezes tímidos ou receosos. Afirme que a massagem das áreas reflexas dos pés é um serviço que você oferece porque acredita nele e que gosta de fazer com que as pessoas se sintam bem.

Sugira que a massagem pode ser feita uma vez por semana, como parte de manutenção da saúde ou controle do stress.

- Tenha tudo preparado antes do cliente chegar ou de ir atendê-lo.
- Certifique-se de que tenha os óleos, loções, talcos, toalhas, detergentes,

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

desinfetantes e a

mobília necessária: mesas, cadeira, almofadas etc. Música suave torna o ambiente relaxante. Mantenha o ambiente arejado, porém aquecido.

- Coloque seu cliente sentado e peça para retirar os sapatos e meias. Coloque os pés de seu

cliente sobre um descanso para os pés (almofada ou banqueta). Lave bem as mãos.

Coloque

os pés do cliente em água morna com algum antisséptico, ou ervas suficientes para cobrir

os

tornozelos. Lave os pés durante 3 a 5 minutos, antes que a água esfrie. Enxugue-os e

mantenha-os cobertos com toalha macia.

- Antes de começar a massagem, coloque o cliente o mais confortável possível.

Cadeiras

reclináveis e almofadas sob os joelhos ajudam o conforto. Sente-se em uma posição confortável a frente dos pés do cliente.

- Certifique-se de que suas mãos estejam limpas, as unhas aparadas; tenha uma atitude

mental e física positiva.

- Verifique os pés do cliente - procure por cortes, rachaduras, vermelhões, edemas, veias etc.

Discuta os problemas com seu cliente, brevemente, e evite massagear tais áreas.

- Mantenha o pé que não está sendo massageado coberto por uma toalha, a menos que o

ambiente tenha temperatura agradável para mantê-lo descoberto.

- Após a massagem, remova o excesso de loção, óleo ou talco com uma toalha. Aplique

água de toilette ou loção de limpeza entre os dedos, limpando com uma toalha os excessos.

- Expresse a satisfação de ter oferecido a massagem a seu cliente, lembrando-o sobre as

condições de calosidades, unhas encravadas ou qualquer outras, para que consulte um médico ou pedicuro profissional.

### Técnicas Energéticas

Além das técnicas já expostas, reservamos algumas palavras sobre a abordagem energética da massagem reflexológica dos pés.

Ao nos prepararmos para uma sessão de Reflexologia, devemos ter em conta que estaremos entrando em contato com o campo energético da outra pessoa em toda a sua estrutura. A interação energética é imediata a partir do contato de nossas mãos com os pés

da pessoa que recebe a Reflexologia.

Assim sendo, é muito importante uma postura harmoniosa de pensamentos, sentimentos

e movimentos para que seja assim transmitido à outra pessoa a tranquilidade, a segurança e

os benefícios a que a Reflexologia se propõe.

Coluna ereta, respiração tranquila e ritmada, além de uma postura mental positiva fazem

parte da estrutura de quem aplica Reflexologia. O devido aterramento dos dois pés no chão

ajuda a contatar e a deixar fluir as energias telúricas presentes.

Como sabemos, temos em nossas mãos vários centros de força ou chakras como denominam os orientais, que recebem e transmitem energia. Sem entrar no mérito destas

questões, uma vez que existem obras suficientes e acessíveis para quem quiser se aprofundar nos tipos de chakras das mãos, e sobre a correspondência astrológica dos dedos

e suas polaridades e energias específicas, diremos apenas que podemos aumentar a potência

da aplicação da Reflexologia Energética adicionando alguns procedimentos

energéticos.

#### Aumentando a Energia Yin Yang

Movimentando as mãos no sentido da energia Yin-Yang, ou seja, começamos com ambas as mãos a partir das solas dos pés a subir pelo lado interno da perna até o joelho; depois descemos as mãos num movimento sincronizado pelo lado de fora da perna até as solas dos pés. Realizamos estes movimentos várias vezes, aumentando a circulação de energia nas pernas e pés, desbloqueando as redes energéticas dos meridianos.

#### Ajuste da Pressão do Polegar

Posicione os polegares na sola dos pés no ponto do plexo solar e descanse os demais dedos das mãos no dorso do pé sem apertá-los. O ajuste da pressão do polegar dá-se orientando o cliente para responder se há dor ou sensação desagradável ao pressionarmos os polegares nessa região. Comece com uma leve pressão e pergunte como o cliente se sente. Sendo a resposta positiva ou que nada sente a não ser a pressão, aumente um pouco mais e pergunte novamente até obter o limite de sensação do cliente. Esse nível de pressão demonstra o limite de sensação com a qual iremos trabalhar para aplicar energia.

#### Aplicação da Energia

As áreas e pontos nos pés são representações reflexas de nossos órgãos e glândulas além de nossa rede energética. Podemos aplicar energia a um ou mais desses pontos ou áreas que estejam congestionadas, posicionando nossos polegares nessas regiões e aplicando a pressão se necessário. Esse tempo pode ser medido da seguinte forma:

- sentir as pontas dos polegares dormentes
- sentir formigamento nos polegares
- o cliente relatar algum tipo de desconforto ou dor
- sentir calor intenso entre o polegar e o ponto aplicado

- sempre que retiramos os polegares da posição de aplicação na pele do paciente, devemos fazê-lo muito lentamente para que não haja ruptura de contato energético. Muitos relatam sentirem por muito tempo a pressão ou a "presença das mãos" nos pés mesmo após termos retirado nossas mãos, demonstrando com isso a potência energética do contato. - busque sempre as regiões que estejam doloridas ou entumecidas para estas aplicações.

Estes procedimentos energéticos são aplicados após as técnicas convencionais de Reflexologia para potencializar os pontos trabalhados.

Vale ainda ressaltar a recomendação de que é preferível fazer diversas aplicações de tempo curto do que uma muito longa que ultrapasse os limites sensoriais do paciente, prejudicando-se assim os benefícios que podem ser obtidos na sessão.

#### Breve descrição de outras áreas reflexas no corpo humano

No campo da Neurologia existe o conceito da somatização por meio do qual uma pessoa, através de certas áreas sensíveis do seu cérebro, pode projetar para seu corpo físico suas tensões, traumas e desequilíbrios emocionais. A somatização pode atuar também num campo mais sensorial transferindo através das zonas sensitivas e motoras do córtex cerebral

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

onde estão gravados os diferentes órgãos e estruturas anatômicas do organismo (homúnculo

de Penfield) os estímulos que são recebidos num caminho inverso por certas áreas externas

da pele, vinculadas a esses órgãos. Assim, pés, mãos, cabeça (íris, lábios, língua, orelhas,

cavidades nasais etc.) possuem na superfície cerebral uma extensa área de projeção, se

comparada com as outras áreas superficiais do corpo, definindo-se claramente um sistema

de comunicação especial que se dá em ambos os sentidos (na literatura inglesa é considerado um microsistema), cuja função é informar ao cérebro todos os aspectos anatômicos e funcionais dos diversos órgãos interligados com determinadas superfícies

pontuais externas.

Cada uma das diferentes projeções reflexas segue suas próprias leis que as tornam

diferentes umas das outras. Assim, por exemplo, a topografia dos órgãos refletidos nos pés

não é igual às que são refletidas pelas orelhas, íris ou fossas nasais, bem como são

diferentes as técnicas terapêuticas utilizadas em cada uma delas, mesmo que todas tenham

como objetivo normalizar os pontos reativos sensíveis através dos quais se manifestam

Nos últimos tempos a medicina tem verificado que o organismo envia constantemente

informações do seu funcionamento e estado energético dos diversos órgãos às várias zonas

terminais e relevos anatômicos do corpo (pés, mãos, orelhas, língua, íris, fossas nasais etc.),

como se fosse uma espécie de mecanismo de controle que informa uma central de comando

(cérebro), retroalimentando também essas áreas de controle, como se fossem uma espécie

de válvulas de escape ou alívio de pressão.

As possibilidades terapêuticas resultantes deste fenômeno são imensas tanto no diagnóstico como na cura e no alívio das dores; é mais uma amostra da capacidade de autocura e regulação automática de que dispõe o nosso organismo humano

A seguir descreveremos sucintamente algumas dessas regiões reflexas, entre as mais

conhecidas.

### As Íris

É um ditado popular transmitido pelos nossos avós: os olhos seriam o espelho da alma

humana. Trocando em "miúdos"; para a nossa realidade: um observador atento poderá verificar que realmente os olhos de uma pessoa doente apresentarão sempre vários

sinais na configuração e coloração externas dos olhos, evidente nas pálpebras e nas íris. Esses sinais

são um dos vários gritos que o corpo emite para alertar a pessoa de que estão acontecendo

algumas alterações e desequilíbrios com a sua saúde.

Através da análise das íris (iridologia) podemos definir claramente quais são as afecções

que estão acometendo o corpo e os órgãos internos deste, que estão comprometidos em sua

saúde. Quem se utiliza deste método de diagnóstico geralmente usa meios ópticos adequados para poder verificar melhor esses sinais estruturais indicadores de uma debilidade qualquer ou de uma alteração orgânica herdada ou adquirida. Esses sinais refletem e informam os transtornos crônicos ou agudos dos diversos órgãos e sua pigmentação; quando alterada mostra a existência de transtornos metabólicos nos

## 1722- Reflexologia Energética - Massagem para os Pés.TXT

órgãos

afetados. Dessa forma nas íris se refletem, tal como nos pés; no olho direito são representados os órgãos localizados à direita do corpo, a mesma coisa para o esquerdo e para os órgãos situados na linha média do corpo refletidos nas duas íris.

### As Orelhas

Em 1951, o médico acupuntor francês Dr. Paul Nogier descobriu por um feliz acaso quando cauterizava uma determinada parte do pavilhão da orelha de um paciente acometido de fortes dores ciáticas que estas sumiram imediatamente sem explicação. Devido à curiosidade e constância do Dr. Nogier, que se dedicou a pesquisar a ação reflexa dos diversos pontos situados no pavilhão da orelha e sua relação com os diversos órgãos do corpo, este chegou até o ano de 1956 a mapear aproximadamente 30 pontos precisos, que se correspondiam com os diversos órgãos, vasos e sistemas internos do corpo, surgindo assim mais um eficiente método de cura através da auriculopuntura.

### A Língua

Quem não se lembra de quando criança ao ser consultado pelo médico da família, este verificava o pulso, media a temperatura e pedia para mostrar a língua. A língua para os médicos era considerada o reflexo do estado de saúde do tubo digestivo. O pesquisador Dr. Strobl, após longos anos de observações e experiências, comprovou que, de acordo com a coloração e a topografia da língua, pode ser conhecido exatamente o estado de alguns órgãos internos, ajudando assim o médico a traçar seu diagnóstico.

### As Fossas Nasais

A Reflexologia endo-nasal se baseia no estímulo de determinados pontos situados na mucosa nasal que possuem uma ação reflexa com determinados órgãos e sistemas internos.

Na realidade este método é de difícil aplicação porque requer treinamento e conhecimentos especializados devido aos estímulos que eram feitos mediante a cauterização de determinados pontos. Atualmente usam-se chumaços de algodão embebidos em óleos aromáticos (essências) ou uma massagem (estímulo mecânico) feita com sonda metálica especial. Os resultados obtidos não se limitam ao efeito reflexo desejado, mas também se observam como fenômenos colaterais uma intensa ação secretora (aumento da secreção nasal), espasmódica (anti-espasmódica), bactericida (destruição de germes nocivos) e aumento da circulação sanguínea, cujos efeitos ajudam a reforçar a ação terapêutica normal.

### As Mãos

Estas também possuem suas zonas de projeção reflexa do organismo, porém segundo as experiências realizadas pelo Dr. Fitzgerald, os resultados são de menor escala que a ação nos pés, sendo consideradas por este como secundárias.

Conclusão

Nesta obra abordamos a Reflexologia Energética que consideramos como um dos melhores métodos para alcançar o equilíbrio dos nossos órgãos e funções de forma a manter

nossa saúde em harmonia integral com o Todo.

É surpreendente verificar como a cada dia o interesse das pessoas tem-se voltado para as chamadas "terapias alternativas", na busca de uma via natural para a saúde, perdida no

tumulto da vida moderna. O grande interesse, nos mais diversos países, pela Reflexologia

neste século é mais um evidente sinal disso. Temos nos tornado mais e mais conscientes e

dado mais valor ao bem-estar e à saúde do que as gerações anteriores e temos descoberto

quão importante e verdadeiro é o aspecto holístico da saúde, a tal ponto que somente

estamos bem se nosso corpo e nossa mente estiverem bem e integradas numa harmonia geral.

Esperamos que com as informações e dados transmitidos ao longo deste trabalho, o leitor

possa ampliar seus conhecimentos sobre a cura natural, aumentando sua capacidade de aplicação da Reflexologia Energética, de forma a tornar-se cada dia mais útil, trabalhando

terapeuticamente para servir seus congêneres, ajudando-os a equilibrar suas energias,

harmonizando seus corpos físicos, amorosamente, com habilidade e competência, ajudando

as pessoas a ter uma vida mais saudável que permita o crescimento de seus Corpos Luminosos Sutis - o reflexo de suas Almas, especialmente nos momentos difíceis que certamente virão neste fim de ciclo.